

12

DECEMBER

2017年(平成29年) Angel Foods エンゼルフーズグループ

月のこんだて



サンドイッチメニュー及び、その他の食材の写真は、中身が見えるようにカットして撮影しておりますが、お届けはこの様になりますのでご了承ください。フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

スマホでもメニューが見られるよ!



みんなで食料自給率アップ!
エンゼルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

1(金)

- MENU
- ひじきごはん
 - ドーナツ コロッケ
 - フルーツ



■エネルギー: 412kcal ■脂質: 11.7g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.9g

4(月)

- MENU
- こんぶごはん
 - にくだんご カレーソース
 - フルーツ



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.8g

5(火)

- MENU
- おかかごはん
 - しるみさかなフライ
 - フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 11.5g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g

6(水)

- MENU
- メロンパン
 - ハンバーグ
 - フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.8g

7(木)

- MENU
- さけごはん
 - えびフライ
 - ミニゼリー



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 12.5g
■タンパク質: 12.4g ■塩分: 1.9g

8(金)

- MENU
- 発芽米入りご飯
 - ビーフカレー
 - フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 12.4g ■塩分: 1.7g

11(月)

デザート

- MENU
- ツナマヨパン
 - とりにくのからあげ
 - フルーツ



■エネルギー: 427kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g

12(火)

- MENU
- じゃごはん
 - チンジャオロース
 - フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.9g

13(水)

今日は特別メニューの日だよ!



14(木)

- MENU
- しろごはん
 - マーボーとうふ
 - フルーツ



■エネルギー: 415kcal ■脂質: 11.9g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g

15(金)

デザート

- MENU
- こんぶごはん
 - カニクリーム コロッケ
 - フルーツ



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.8g ■塩分: 1.9g

18(月)

今日は特別メニューの日だよ!



19(火)

- MENU
- のりごはん
 - フライドチキン
 - フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g

20(水)

- MENU
- 発芽米入りご飯
 - ポークカレー
 - フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.9g

21(木)

- MENU
- じゃごはん
 - れんこんとぶたにくのみそいため
 - フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 12.4g
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.9g

22(金)

- MENU
- ひじきごはん
 - さかなのてりやき
 - フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.9g

13(水)

特別メニューの日

- MENU
- おかかごはん
 - メンチカツ
 - フルーツ

食物繊維・鉄分強化のメンチカツ

本日のメンチカツは、厚生労働省の推奨値より、食物繊維を1.25g、鉄分を1.25mg、付加しております。

鉄分について
鉄は、たんぱく質と結合して赤血球のヘモグロビンになったり、筋肉中のミオグロビンになったり成分です。どちらも酵素の運搬に関わっており、機能鉄ともいわれます。体内には、このほかに貯蔵鉄も存在し、機能鉄が、不足すると利用されず。



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 12.7g ■塩分: 1.8g

ひとくちメモ

黒、白こしょうの使い分け

「黒こしょう」は、赤く熟す直前の実を皮ごと乾燥させたもので、シャープな辛みと香りが特徴です。ステーキなどの肉料理や麺にふると味が引き立ちます。「白こしょう」は、熟した実を水に浸し、皮を除いて乾燥させたものです。黒こしょうより香り、辛みがおだやかなので、ほんのり香りを付けたいマリネやピクルスに合います。また、魚料理の仕上げにふると生臭みも消えます。



18(月)

特別メニューの日

- MENU
- さけごはん
 - デミ・ハンバーグ
 - ミニゼリー

食物繊維強化のハンバーグ

本日のハンバーグは、厚生労働省の推奨値より、じゃが芋由来の食物繊維を1.5g、付加しております。

食物繊維について
不溶性食物繊維は、腸内物質を吸着し、排便を促進します。根菜や豆、ナッツ、きのこに多く含まれています。水溶性食物繊維は、糖分やコレステロールの吸収を抑制します。海藻や果物に多く含まれています。



■エネルギー: 416kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.6g ■塩分: 1.8g