

2

FEBRUARY

2018年(平成30年)



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(木)

- MENU
- さげごはん
 - にくだんご トマトソース
 - フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 11.5g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.9g

2(金)

節分豆

- MENU
- のりごはん
 - コーンコロッケ
 - フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂質: 12.6g
■タンパク質: 12.4g ■塩分: 1.9g

5(月)

- MENU
- ひじきごはん
 - にくじゃが
 - フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.8g

6(火)

- MENU
- じゃこごはん
 - えびフライ
 - フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

7(水)

- MENU
- さげごはん
 - ホイコーロー
 - フルーツ



■エネルギー: 416 kcal ■脂質: 12.3g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.9g

8(木)

- MENU
- おかかごはん
 - メンチカツ
 - フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.7g

9(金)

- MENU
- もみのりごはん
 - さかなの いそふうみやき
 - フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.8g

12(月)

建国記念の日 振り替え休日

13(火)

今日は特別メニューの日だよ!



14(水)

デザート

- MENU
- とうにゅうパン
 - ハートコロッケ
 - フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.9g

15(木)

- MENU
- 発芽米入りご飯
 - ポークカレー
 - フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.7g

16(金)

- MENU
- こんぶごはん
 - とりにくのからあげ
 - ミニゼリー



■エネルギー: 419 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.9g ■塩分: 1.8g

19(月)

- MENU
- じゃこごはん
 - ハンバーグ
 - フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.9g

20(火)

- MENU
- ひじきごはん
 - あげさかな カレーソース
 - フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.7g

21(水)

- MENU
- さげごはん
 - オムレツ
 - フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

22(木)

今日は特別メニューの日だよ!



23(金)

- MENU
- おかかごはん
 - ゆばまき やさいあんかけ
 - フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.7g

26(月)

- MENU
- こんぶごはん
 - さかなのてりやき
 - ミニゼリー



■エネルギー: 417 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.7g

27(火)

- MENU
- しろごはん
 - ビーフシチュー
 - フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

28(水)

- MENU
- ひじきごはん
 - エビクリームコロッケ
 - フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.8g

ひとくちメモ



「鍋肌」とは?

鍋の内側の側面のことです。鍋肌から回し入れるというときは、調味料などを材料に直接かけず、鍋の縁から内側の面に伝わらせて回し入れるということです。醤油や酒、ごま油などは、熱い鍋肌に伝わらせることで、香ばしい香りが立ちます。また、鍋肌に沿って入れるというときは、静かにそっと鍋の縁から滑らせるように入れることを指します。



13(火)



- MENU
- さげごはん
 - デミ・ハンバーグ
 - フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂質: 11.5g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.8g

特別メニューの日



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
食物繊維は、水に溶けるか否かで、水溶性と不溶性とに分類されます。働きが、若干異なるため両方をバランスよくとるのが理想的です。とりすぎると下痢や便秘を起こし、ミネラルの吸収が阻害されるので、サプリメントの利用には、要注意です。

22(木)



- MENU
- ふりかけごはん
 - チキンカツ
 - フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.4g ■塩分: 1.9g

特別メニューの日



食物繊維・鉄分強化のチキンカツ

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

鉄分について
鉄分は、赤血球の中にあるヘモグロビンの原料となり、全身の組織のすみずみにまで酸素を運ぶという大切な役割があります。鉄分が不足すると、酸素が全身に十分に運搬されないで、疲れやすい、めまい、頭痛などの様々な症状がでてきてしまいます。