

3

MARCH

2019年(平成31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(金)

ひなあられ

- MENU
- のりごはん
 - とんかつ
 - フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.8g

4(月)

MENU

- じゃごごはん
- デミ・つくねバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 423kcal ■脂質: 11.5g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g

5(火)

MENU

- ひじきごはん
- やさいコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.8g

6(水)

MENU

- しろごはん
- ぎゅうどんぶうに
- フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.3g
■タンパク質: 11.7g ■塩分: 1.7g

7(木)

MENU

- こんぶごはん
- さかなのいそふうみやき
- フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.3g ■塩分: 1.7g

8(金)

MENU

- 発芽米入りご飯
- チキンカレー
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.9g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.8g

11(月)

MENU

- ふりかけごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g

12(火)

MENU

- ピザパン
- オムレツ
- フルーツ



■エネルギー: 413kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.7g

13(水)

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: 420kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.7g

14(木)

MENU

- しろごはん
- マーボーとうふ
- フルーツ



■エネルギー: 413kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.7g

15(金)

今日は特別メニューの日だよ!



18(月)

今日は特別メニューの日だよ!



19(火)

MENU

- こんぶごはん
- さかなのてりやき
- フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.8g

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: 11.9g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.8g

21(木)

春分の日

卒園おめでとう



22(金)

デザート

MENU

- じゃごごはん
- コーンコロッケ
- フルーツ



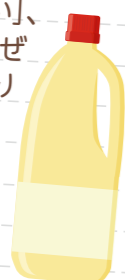
■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.8g

ひとくちメモ



油が疲れるとは?

油は、いったん開封して空気に触れさせるとすぐに酸化が始まり、色、香り、味が低下します。粘りのある茶褐色で、いやなおいがる状態になった油を「疲れた」と表現します。酸化を防ぐには、「空気に触れさせない」、「光に当てない」、「熱を加えない」、「不純物を混ぜない」ことですが、そんな箱入り娘みたいな扱いは調理に使う限り、不可能なことです。開封後は、早めに使い切りましょう。



15(金)

特別メニューの日

MENU

- もみのりごはん
- ハンバーグ
- フルーツ

■エネルギー: 421kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.9g



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。

18(月)

特別メニューの日

MENU

- ツナマヨパン
- チキンカツ
- フルーツ

■エネルギー: 420kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g



食物繊維・鉄分強化のチキンカツ

本日のチキンカツは、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する成分です。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ます。