



がっのおべんとうメニュー



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。

ひとくちメモ

丈夫な骨を作るには

骨はヒトにとって重要な役割を果たします。体を支える、体を動かすようにする、体の器官を保護する、血液を作る手助けをする、カルシウムなどミネラルの貯蔵をします。特に体を支えるためには丈夫な骨が必要です。そのためにはカルシウム、マグネシウムといった材料となる栄養素とビタミンDといった骨を作る栄養素が不可欠になります。ビタミンDは食事からの摂取だと骨を作る前の段階の栄養素であるため、日光を浴びるといった事で栄養素を変換することができます。寒さ厳しい時期ですが、外に出て日光を浴びると、より丈夫な骨を作ることができるはずです。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

特別メニューの日

25 火

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摂るのが理想的です。摂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。

特別メニューの日

26 水

北海道産鮭とほうれん草のクリームコロッケ

本日のコロッケは、丹精を込めて作ったホワイトソースに北海道産の鮭とほうれん草・マカロニを加えた、こだわりのコロッケです。

魚にはカルシウムの吸収に必要なビタミンDが含まれていますが、鮭には特に多く含まれています。さらに鮭の赤色はポリフェノール一種であるアスタキサンチンで、活性酸素と戦う大切な栄養素です。

FOOD ACTION NIPPON

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。

3 福豆

コーンクリーミーコロッケ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 9.2 g
*塩分 1.4 g

4

かにたまあなかけ
あんにとろろ
ごましおごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 8.4 g
*塩分 1.5 g

5

エビフライ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 7.1 g
*塩分 1.6 g

6

ぎゅうどんぶうに
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 7.8 g
*塩分 1.2 g

7

ししゃもの
いそべフライ
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.4 g

10

とりにくからあげ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 9.2 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.3 g

11

建国記念の日

12

おでん
フルーツ
ちやめし

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 13.2 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g

13

デミハンバーグ
ミニゼリー
ごましおごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 8.2 g
*脂質 9.0 g
*塩分 1.6 g

14

ハートコロッケ
フルーツ
ハートのりごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.5 g

17

ポークカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 9.9 g
*塩分 1.6 g

18

はるまき
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.7 g

19

デザート

さかなの
ごまだれやき
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 436 kcal
*タンパク質 14.2 g
*脂質 9.9 g
*塩分 1.6 g

20

チキンカツ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 434 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.3 g

21

ホイコーロー
フルーツポンチ
ごましおごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.5 g

24

天皇誕生日
振替休日

25

特別メニューの日

ケチャップハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.5 g

26

特別メニューの日

ほうれんそうとさけの
クリームコロッケ
フルーツ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 8.2 g
*塩分 1.3 g

27

かいぞくカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 13.6 g
*塩分 1.4 g

28

とりてん
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 14.5 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.6 g