



エンゼル・ミールサービス

配食地域は 鶴見区、
神奈川区(一部を除く)、

ご利用者様メニュー表

◎一年を通じ同じメニューが無い献立作りをしています。

3月1日～3月13日の2週間のメニュー表です。

3月1日(月)	栄養成分	3月8日(月)	栄養成分
<ul style="list-style-type: none"> ○ タンドリーチキン ○ じゃが芋とベーコンのソテー ○ 五目ひじき ○ きゅうりの漬物 ○ みそ汁 ○ ご飯 <p>鶏肉をカレー風味のタレに漬け込んで、高温のオーブンで焼き付けたタンドリーチキンです。インドで「タンドール」という釜で焼く料理のことです。</p>	エネルギー(kcal) 585.0 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 18.9 炭水化物(g) 78.2 カルシウム(mg) 159.0 食塩(g) 3.9	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鰯フライ 牡蛎フライ ○ ほうれん草の三色ソテー ○ 落(ふき)の含め煮 ○ 豆とおからのサラダ ○ みそ汁 ○ ひじきご飯 <p>フキは数少ない日本原産の野菜で、平安時代より栽培されています。全国の野山に自生しているものは4月～6月くらいがピークで、若い葉柄を摘んで食用にします。</p>	エネルギー(kcal) 602.0 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 24.6 炭水化物(g) 63.9 カルシウム(mg) 109.0 食塩(g) 3.9
<ul style="list-style-type: none"> ○ 春野菜と鶏つくねの炊き合わせ ○ 山菜の天麩羅 ○ 春キャベツの浅漬け ○ 葛まんじゅう ○ 蛤のお吸い物 ○ 菜の花ちらし <p>早いもので、もう三月になります。明日はひな祭りですね。定番のちらし寿司に、海のもの山のものを取り入れて、春らしい献立にしてみました。</p>	エネルギー(kcal) 651.0 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 18.8 炭水化物(g) 97.6 カルシウム(mg) 104.0 食塩(g) 4.2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚とリンゴの重ね焼き ○ 五目豆 ○ イカとセロリのソテー ○ コーンサラダ ○ みそ汁 ○ 菜飯 <p>豚肉は、甘味と酸味のバランスのとれた「リンゴ」「パイナップル」「プラム」などと相性が良いですね。これらは肉を軟らかくする成分も含まれています。</p>	エネルギー(kcal) 565.0 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 18.0 炭水化物(g) 73.9 カルシウム(mg) 92.0 食塩(g) 4.0
<ul style="list-style-type: none"> ○ 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ○ 玉子焼き 甘酢あん ○ 小松菜と油揚げの煮びたし ○ アスパラガスの木の实和え ○ みそ汁 ○ ご飯 <p>日本食を中心にした献立です。昔ながらの日本食は、米飯を軸にした低脂肪・高食物繊維食で、世界から注目される健康食です。</p>	エネルギー(kcal) 605.0 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 22.4 炭水化物(g) 66.1 カルシウム(mg) 140.0 食塩(g) 3.5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鱈の黒酢あんかけ ○ 春キャベツとあさりの炒め物 ○ 里芋の柚子味噌だれ ○ もやしと鶏の梅和え ○ みそ汁 ○ ご飯 <p>アサリは、味噌汁・酒蒸しなど、その旨味成分を存分に味わいたい食材ですね。近年、乱獲や埋め立てなどで漁獲量が減ってきている食材のひとつです。</p>	エネルギー(kcal) 565.0 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 15.3 炭水化物(g) 77.3 カルシウム(mg) 116.0 食塩(g) 4.0
<ul style="list-style-type: none"> ○ 五目野菜炒め ○ 自家製 焼豚 ○ きゅうりと春雨の中華和え ○ 中華ポテト ○ みそ汁 ○ ご飯 <p>たっぷりの野菜を取り入れた、野菜炒めです。少しトロミをつけることにより飲み込み易く、また、野菜も軟らかめに仕上げ食べ易く工夫しています。</p>	エネルギー(kcal) 614.0 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 20.5 炭水化物(g) 75.6 カルシウム(mg) 102.0 食塩(g) 3.8	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏のはちみつ照り焼き ○ がんと山菜の煮物 ○ さつま芋とかぼちゃのスイートサラダ ○ かぶの甘酢 ○ みそ汁 ○ ご飯 <p>元々「がんとどき」とは、精進料理のたんぱく源として魚料理の代わりに用いられました。古くはコンニャク・麩(ふ)などを揚げたものをさしました。</p>	エネルギー(kcal) 593.0 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 18.8 炭水化物(g) 80.1 カルシウム(mg) 83.0 食塩(g) 3.7
<ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉とたけのこの甘辛煮 ○ 豆腐の蟹あん ○ もやしの胡麻酢和え ○ 煮豆 ○ みそ汁 ○ ご飯 <p>竹は、光合成で得た栄養分を地下茎の「たけのこ」に与えて芽を出します。栄養価としては、たんぱく質・食物繊維が豊富な低カロリー食品です。</p>	エネルギー(kcal) 607.0 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 21.0 炭水化物(g) 74.8 カルシウム(mg) 159.0 食塩(g) 3.2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 魚田(ぎよでん) ○ ひとくち焼きそば ○ 厚焼き玉子 ○ 菜の花の白和え ○ みそ汁 ○ ご飯 <p>魚田は、魚の田楽のことです。味噌を塗って焼き付けたもので、ご飯のおかずにも最適です。ちなみに「おでん」とは、「煮込み田楽」のことです。</p>	エネルギー(kcal) 635.0 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 20.8 炭水化物(g) 74.2 カルシウム(mg) 185.0 食塩(g) 3.9
<ul style="list-style-type: none"> ○ ホッケの干物 ○ 野菜のかき揚げ ○ 空豆のひすい煮 ○ 菜の花のからし和え ○ みそ汁 ○ ご飯 <p>空豆も春先から初夏にかけて出回る野菜のひとつです。ほかの豆類と同様に、ビタミンB群やたんぱく質など栄養価も高い優秀な野菜です。</p>	エネルギー(kcal) 598.0 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 21.0 炭水化物(g) 74.9 カルシウム(mg) 94.0 食塩(g) 4.0	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚の生姜焼き ○ 南瓜のそぼろあんかけ ○ しめじ入りの卵の花 ○ 春菊の胡麻よごし ○ みそ汁 ○ ご飯 <p>カボチャはβカロテンの宝庫です。一回の摂取量が多いため、効率よく利用できます。また、本日の鶏肉のように油と一緒に摂ると、吸収率が高まります。</p>	エネルギー(kcal) 611.0 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 18.5 炭水化物(g) 78.4 カルシウム(mg) 102.0 食塩(g) 3.9

※お食事はお届け日当日なるべく早くお召し上がり下さい。お食べ残しは、衛生管理上お捨て下さい。

※受付時間／毎日午前9時～午後5時30 (日曜・祭日を除きます)

森永製菓グループ 森永サービス株式会社 エンゼル・ミールサービス

横浜市鶴見区下末吉2-1-1 森永製菓(株)鶴見工場内

電話:045-580-5115

FAX:045-571-6185