

2021年

1

JANUARY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

1月8日は「あんかけ焼きそば」です。
不足しがちな野菜がたっぷり入っています。五目あんかけと中華麺をからめてお召上がりください。

1月19日は「チーズスタッカルビ」です。
本来はコチュジャンで甘辛い味付けですが、代わりにケチャップを使用し、園児様も食べやすい味付けにしております。

がっのおべんとうメニュー

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



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。



ちくぜんに
フルーツ
ちらしずし

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 12.2 g
*脂質 8.0 g
*塩分 0.8 g



とんかつ
フルーツ
パンダのりごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 12.4 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.5 g



さかなの
ごまだれやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.2 g



目玉メニュー
ごもくあんかけ
プチケーキ
ちゅうかめん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 14.8 g
*脂質 14.7 g
*塩分 1.4 g



せいじんのひ



ポークカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.4 g



チキンピカタ
フルーツ
たらこスパ・
セサミン

*エネルギー 429 kcal
*タンパク質 14.3 g
*脂質 17.8 g
*塩分 1.5 g



てりやきハンバーグ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 434 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.5 g



とりにくのからあげ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.4 g



サーモンマヨカツ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.0 g



目玉メニュー
チーズスタッカルビ
フルーツポンチ
かんこくふうごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.5 g



ぶたにくの
しょうがやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 13.0 g
*塩分 1.1 g



めだまやきフライ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 12.9 g
*塩分 1.5 g



ぎゅうどんふう
あんにとろふ
ごましおごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.4 g



デザート
チーズハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.5 g



はるまき
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 438 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 13.0 g
*塩分 1.4 g



メンチカツ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.5 g



かいぞくカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 429 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.5 g



カニクリームコロッケ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.6 g

ひとくちメモ

七草かゆについて

春の七草は、年末年始の祝膳で疲れた胃を休めたり、その年の無病息災と五穀豊穡を願って食べられる行事食です。地方で食べる時期や具材は多少異なりますが、七草と粥を炊いて塩味で食べることが基本となっています。七草は春と秋の七草がありますが、ここで食べられる七草は春の七草になります。七草の覚え方として「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞななくさ」というように五七五七七の和歌で覚えると覚えやすいです。今まで食べていた方も、食べていなかった方も七日の朝食に七草粥はいかがですか。

HAPPY NEW YEAR

