

2020年

11

NOVEMBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



がっのおべんとうメニュー

2 **げつようび**

メンチカツ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 13.0 g
*塩分 1.1 g

3 **かようび**

ぶんかのひ

4 **すいようび**

ケチャップハンバーグ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g

5 **もくようび**

エビフライ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.4 g

6 **きんようび**

さかなのしおやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 14.5 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.3 g

9

とりてんカツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.3 g

10

ぶたにくの
しょうがやき
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 12.2 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.1 g

11 乳酸菌飲料

タンドリーチキン
フルーツ
やきそば/
フレンチトースト

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 15.5 g
*塩分 1.6 g

12

ポークカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.6 g

13

ツナマヨフライ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.2 g

16

やわらかイカてんぷら
あんにと豆腐
ふりかけごはん

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 13.5 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.1 g

17

さかなのたつたあげ
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 419 kcal
*タンパク質 14.6 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.3 g

18

とりにくの
やながわふうに
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 15.3 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.4 g

19

ぼうじょううどん
ミニゼリー
おかかごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.3 g

20

ハンバーグ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 12.0 g
*塩分 1.1 g

23

きんろうかんしゃのひ

24

メンチカツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.4 g

25

かいぞくカレー
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 13.2 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.6 g

26 デザート

ミートオムレツ
フルーツ
チョコデニッシュ

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 15.0 g
*塩分 1.4 g

27

ささみチーズカツ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 7.4 g
*塩分 1.5 g

30

コーンコロッケ
フルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g

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。

ひとくちメモ

旬のものを取り入れる

「旬」とは、食材のもっともおいしい季節。旬には食材が出回り始める「**走り**」とたくさん出回る「**盛り**」があります。
「**走り**」では、季節の変わり目を感じられ、食材の繊細な風味を味わうことができます。「**盛り**」では、熟成によつて、うまみも栄養価も高くなります。この時期は値段も安くなるのでご家庭でも、ふんだんに取り入れましょう。