

2020年

12

DECEMBER

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

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。



チキンカレー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 13.4 g
*塩分 1.5 g



エビカツ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 9.6 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 415 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.2 g



さかなのてりやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 460 kcal
*タンパク質 13.5 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.1 g



デミハンバーグ
フルーツ
クリームデニッシュ

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 20.9 g
*塩分 1.8 g



とんかつ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.5 g



さかなの
ちんちんやきほう
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 13.2 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.2 g



めだまやきフライ
フルーツポンチ
おさかなのりごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 8.9 g
*塩分 1.4 g



ぶたにくの
しょうがやき
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 419 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 13.6 g
*塩分 1.4 g



ツナマヨフライ
あんにとろふ
さげごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 9.1 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.3 g



ハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.6 g



とりにくの
プルコギほう
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.5 g



ビーフカレー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.5 g



やわらかいかてんぶら
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.2 g



メンチカツ
ミニゼリー
ふりかけごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 9.1 g
*脂質 8.5 g
*塩分 1.6 g



タンドリーチキン
フルーツ
カマンベール
チーズパン

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 15.2 g
*塩分 1.7 g



てりやきハンバーグ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.2 g



フライドチキン
フルーツ
カレーピラフ

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 15.4 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 402 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.5 g

ひとくちメモ

大根は、それぞれの部位にぴったりの調理方法を

大根は、部位によって味や食感が違います。葉に近い部分は、水分が多く甘みが強いので生のまま野菜スティックやサラダやおろしに。中央部分は、柔らかく甘みと辛みのバランスが良いので、煮物やおでんなどお鍋に。先端部分は、水分が少なめで調味料が染み込みやすいのでお漬物や、辛み強いのを生かして辛みをきかせた薬味やみそ汁の具にするとういさが引き立ちます。

