

2021年

2

FEBRUARY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー



2月16日は「ビビンバ」です。
炭水化物・タンパク質・ミネラル類がすべて摂取
できるメニューです。ご飯がすすむ味付けになっ
ているので、ぜひご飯と混ぜてお召上がりりく
ださい。

がっのおべんとうメニュー

<p>1 げつようび</p>  <p>とりてんカツ フルーツ おかかごはん</p> <p>*エネルギー 431 kcal *タンパク質 9.4 g *脂質 13.6 g *塩分 1.2 g</p>	<p>2 かようび</p>  <p>ホイコーロー フルーツ ごましおごはん</p> <p>*エネルギー 425 kcal *タンパク質 13.2 g *脂質 10.2 g *塩分 1.5 g</p>	<p>3 すいようび 節分豆</p>  <p>さかなのしおやき フルーツ こぎつねごはん</p> <p>*エネルギー 403 kcal *タンパク質 15.6 g *脂質 11.5 g *塩分 1.5 g</p>	<p>4 もくようび</p>  <p>ハンバーグカツ フルーツ さげごはん</p> <p>*エネルギー 425 kcal *タンパク質 10.1 g *脂質 12.0 g *塩分 1.1 g</p>	<p>5 きんようび</p>  <p>とりにくのてりやき フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 412 kcal *タンパク質 13.3 g *脂質 11.7 g *塩分 1.6 g</p>
<p>8</p>  <p>ポークカレー フルーツポンチ しろごはん</p> <p>*エネルギー 435 kcal *タンパク質 10.6 g *脂質 11.3 g *塩分 1.5 g</p>	<p>9</p>  <p>とりにくのからあげ フルーツ おにぎり</p> <p>*エネルギー 413 kcal *タンパク質 11.5 g *脂質 11.8 g *塩分 1.4 g</p>	<p>10</p>  <p>チンジャオロース フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 405 kcal *タンパク質 12.0 g *脂質 11.1 g *塩分 1.6 g</p>	<p>11</p> <p>けんこくきねんのひ</p>	<p>12</p>  <p>ハートコロッケ フルーツ ハートのりごはん</p> <p>*エネルギー 418 kcal *タンパク質 10.0 g *脂質 13.3 g *塩分 1.3 g</p>
<p>15</p>  <p>エビカツ フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 424 kcal *タンパク質 10.7 g *脂質 9.2 g *塩分 1.6 g</p>	<p>16 目玉メニュー</p>  <p>ビビンバ フルーツ しろごはん</p> <p>*エネルギー 412 kcal *タンパク質 11.2 g *脂質 10.2 g *塩分 0.9 g</p>	<p>17</p>  <p>ケチャップハンバーグ フルーツ ごましおごはん</p> <p>*エネルギー 427 kcal *タンパク質 10.7 g *脂質 13.7 g *塩分 1.0 g</p>	<p>18 デザート</p>  <p>はるまき フルーツ さげごはん</p> <p>*エネルギー 451 kcal *タンパク質 10.3 g *脂質 9.5 g *塩分 1.3 g</p>	<p>19</p>  <p>さかなの ごまだれやき フルーツ こんぶごはん</p> <p>*エネルギー 414 kcal *タンパク質 10.3 g *脂質 10.0 g *塩分 1.4 g</p>
<p>22</p>  <p>タンダーリーチキン フルーツ おかかごはん</p> <p>*エネルギー 421 kcal *タンパク質 13.5 g *脂質 10.4 g *塩分 1.5 g</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび</p>	<p>24</p>  <p>チキンカレー フルーツ しろごはん</p> <p>*エネルギー 404 kcal *タンパク質 9.6 g *脂質 12.1 g *塩分 1.2 g</p>	<p>25</p>  <p>おでん フルーツ ちゃめし</p> <p>*エネルギー 401 kcal *タンパク質 13.1 g *脂質 10.3 g *塩分 1.4 g</p>	<p>26</p>  <p>エビフライ フルーツ おにぎり</p> <p>*エネルギー 415 kcal *タンパク質 10.2 g *脂質 9.6 g *塩分 1.4 g</p>



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

うがいをするときはガラガラと音を立てながら!
風邪やインフルエンザの予防には、うがいと手洗いが有効といわれます。では、どんなうがいの仕方が効果的かといいますと、まず口の中の食べかすや汚れを取るために強めにブクブクとすすぎます。次に、適量のうがい薬を含み上を向いてガラガラと音を立てて喉の奥の雑菌やホコリを洗い流しましょう。それぞれ2回ほどやると効果的です。うがい薬以外でも、水またはぬるま湯でも効果が期待できます。紅茶の出がらしを使うとウイルスの増殖を抑えられるという研究もあります。

