

2021年

3

MARCH

Angel Foods  
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー



3月2日は「ザ・のり弁」です。  
どこかで見かける定番のお弁当です。  
揚げ物が多くなりがちなので、竹輪は煮ています。

3月18日は「マカロニグラタン」です。  
長年の試行錯誤の末、完成した一品です。  
お味はいかがでしょうか？

# 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
<p>1</p>  <p>デミハンバーグ フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 418 kcal *タンパク質 11.6 g *脂質 10.3 g *塩分 1.4 g</p>	<p>2</p>  <p>目玉メニュー しろみずかなのフライ あおなのおひたし おかかのりごはん</p> <p>*エネルギー 412 kcal *タンパク質 11.8 g *脂質 12.0 g *塩分 1.4 g</p>	<p>3</p>  <p>ひなあられ とりにくのてりやき フルーツ えだまめごはん</p> <p>*エネルギー 429 kcal *タンパク質 13.1 g *脂質 10.4 g *塩分 1.3 g</p>	<p>4</p>  <p>コーンコロッケ フルーツ ゆかりごはん</p> <p>*エネルギー 412 kcal *タンパク質 9.0 g *脂質 10.7 g *塩分 1.3 g</p>	<p>5</p>  <p>チキンカレー フルーツ しろごはん</p> <p>*エネルギー 414 kcal *タンパク質 9.2 g *脂質 10.7 g *塩分 1.4 g</p>
<p>8</p>  <p>スコッチエッグ フルーツポンチ こんぶごはん</p> <p>*エネルギー 410 kcal *タンパク質 8.7 g *脂質 10.9 g *塩分 1.6 g</p>	<p>9</p>  <p>セサミチキン フルーツ さけごはん</p> <p>*エネルギー 410 kcal *タンパク質 11.3 g *脂質 12.0 g *塩分 1.2 g</p>	<p>10</p>  <p>にくじゃが 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 10.7 g *脂質 10.3 g *塩分 1.2 g</p>	<p>11</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 11.3 g *脂質 11.9 g *塩分 1.4 g</p>	<p>12</p>  <p>ハンバーグ チーズソース フルーツ パセリライス</p> <p>*エネルギー 438 kcal *タンパク質 10.5 g *脂質 10.1 g *塩分 1.4 g</p>
<p>15</p>  <p>ハッシュドポーク フルーツ しろごはん</p> <p>*エネルギー 423 kcal *タンパク質 13.3 g *脂質 10.9 g *塩分 1.4 g</p>	<p>16</p>  <p>エビフライ フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 409 kcal *タンパク質 9.2 g *脂質 10.5 g *塩分 1.2 g</p>	<p>17</p>  <p>ロースカツ フルーツ おにぎり</p> <p>*エネルギー 407 kcal *タンパク質 10.6 g *脂質 11.7 g *塩分 1.5 g</p>	<p>18</p>  <p>目玉メニュー マカロニグラタン フルーツ チョコデニッシュ</p> <p>*エネルギー 400 kcal *タンパク質 8.0 g *脂質 15.1 g *塩分 1.5 g</p>	<p>19</p>  <p>さかなのてりやき フルーツ そばろごはん</p> <p>*エネルギー 414 kcal *タンパク質 15.4 g *脂質 10.2 g *塩分 1.1 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

**ビタミンUを含む春キャベツは生で食べると効果的!?**

キャベツは、一年を通して出荷されていますが、春を中心に出荷している品種を春キャベツといいます。春キャベツは、葉がみずみずしく、巻きがゆるいのが特徴です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでいますが、特に注目するのがビタミンUです。ビタミンUは、胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果や、過剰な胃酸の分泌を抑える効果があります。水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので、できるだけ生で食べることで効率よく摂取することができます。

