

2021年

6
JUNE

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



6月のおべんとうメニュー



目玉メニュー

6月15日は「ごろごろポークビーンズ」です。豚肉と大豆の他にもマカロニや野菜を使っています。馴染みのあるケチャップ味で煮込みました。

6月25日は「ボルガライス風」です。オムライスの上にトンカツを乗せ、デミグラスソースをかけた福井県のご当地グルメです。今回はオムレツとトンカツを盛り合わせ、デミグラスソースをかけました。

げつようび

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。

7

チキンステーキ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 13.1 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.6 g

14

エビカツ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.6 g

21

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

28

ツナマヨフライ
フルーツ
レーズンロール

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 9.2 g
*脂質 14.9 g
*塩分 1.6 g

かようび

1

やわらか
イカてんぷら
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.3 g

8

ビーフカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.5 g

15

乳酸菌飲料

ごろごろ
ポークビーンズ
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 14.4 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.3 g

22

やさいコロッケ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.5 g

29

タンドリーチキン
フルーツ
パセリごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.4 g

すいようび

2

デミハンバーグ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.3 g

9

とんかつ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.4 g

16

さかなの
なんばんづけ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

23

プルコギふういため
あんにとろろ
ごましおごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.4 g

30

エビフライ
フルーツ
おにぎり

*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

もくようび

3

とりにくのからあげ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.5 g

10

オムレツ
フルーツ
クリームデニッシュ

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 15.7 g
*塩分 1.6 g

17

ぎゅうどんふう
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.4 g

24

ケチャップ
ハンバーグ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.0 g

きんようび

4

さかなの
ごまだれやき
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 13.5 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.5 g

11

チンジャオロース
フルーツポンチ
ごましおごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.4 g

18

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

25

ボルガライスふう
フルーツ
ピラフ

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.4 g

ひとくちメモ

食品の保存方法

だんだんと暑くなってくるこの季節、気をつけなければならないのが食品の保存方法です。食中毒を予防するには、作る時や食べる時だけでなく、食品を購入するときも気をつけましょう。冷蔵・冷凍など温度管理が必要な食品は最後に購入し、肉や魚はビニール袋などに分けて包み、汁もれを防ぐことも大切です。冷蔵庫で保存する際も過信は禁物です。細菌は冷蔵庫内で増殖が停止・緩やかになるだけで生きています。冷蔵庫に食材を詰めすぎたり、ドアを開きっぱなしにすると低温が維持できなくなるので注意しましょう。こまめに清掃し、除菌することも大切です。