

2021年

7 JULY

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



目玉メニュー

7月6日は「ミラノ風カツレツ」です。ミラノ風とは「ゴールド」という色がポイントです。金融の象徴「ゴールド」をチーズソースで表現しました。

7月14日は「ドライカレー」です。暑くて食欲がない時でもカレーは食べられますか？今回はドライカレーです。流行りの大豆ミートをプラスしてヘルシーに仕上げました。

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。

かようび

ひとくちメモ

夏野菜を食べよう

いよいよ夏本番です。夏の暑さに負けないよう夏野菜(トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン、かぼちゃ、枝豆など)を食べましょう。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中から冷やしてくれます。赤・緑・黄色、と彩りもよく食欲を刺激し、それぞれのビタミンが体の調子を整えてくれます。抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、がんの予防や老化予防として紫外線対策にも効果は絶大で、体内の内側からさびにくい体を作ってくれます。たくさん野菜をとることのできるカレーやラタトゥイユなどがおすすめです。

すいようび

もくようび

きんようび

5

デミハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g

6

ミラノふうカツレツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 7.9 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.3 g

7 金平糖

ほしのクロquette
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 432 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.5 g

8

さかなの
ちゃんちゃんやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 14.9 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.3 g

9

チキンピカタ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.5 g

10

エビフライ
フルーツ
チョコデニッシュ

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 15.2 g
*塩分 1.4 g

12

とりにくのからあげ
フルーツ
おにぎり

*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

13

にくじゃが
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.2 g

14

ドライカレー
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 437 kcal
*タンパク質 15.0 g
*脂質 14.4 g
*塩分 1.5 g

15

メンチカツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 419 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.4 g

16

はるまき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 8.0 g
*塩分 1.3 g

17

うめささみフライ
フルーツ
おさかなのりごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 8.0 g
*塩分 1.4 g

19 デザート

ドーナツッコロquette
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 459 kcal
*タンパク質 8.9 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.3 g

20

セサミチキン
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.5 g

21

エビカツ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.6 g

22

うみのひ

23

スポーツのひ

24

ケチャップ
ハンバーグ
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.5 g

26

ぶたにくの
プルコギふう
あんにとろふ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 12.1 g
*脂質 8.8 g
*塩分 1.3 g

27

うめささみフライ
フルーツ
おさかなのりごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 8.0 g
*塩分 1.4 g

28

てりやきチキン
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

29

はるまき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 8.0 g
*塩分 1.3 g

30

はるまき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 8.0 g
*塩分 1.3 g

31

はるまき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 8.0 g
*塩分 1.3 g