

2021年

9

SEPTEMBER

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

9月10日 ポークチャップ
9月はまだまだ残暑がきびしいですね。「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1を豊富に含む豚肉をお子様の召し上がりやすいケチャップ味で仕上げました。豚肉を食べて残暑を乗り切りましょう!!

9月21日 目玉焼きハンバーグ
レストランで定番の目玉焼きとハンバーグの組み合わせです。卵と一緒に食べる事でハンバーグやソースの味をまろやかにしてくれます。卵には「コリン」という成分が含まれており、体内に入ると記憶力を向上させる働きがある「アセチルコリン」が作られます。

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

ひとくちメモ

豚肉を食べて夏バテ解消!

豚肉には「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1が牛肉と比べ約10倍も含まれており、全食品類の中でもダントツの多さです。ビタミンB1は、アリシンと一緒に摂取するとアリチアミンとなり、吸収率が5~6倍に高まります。アリシンを多く含むニンニクやニラ、玉ねぎなどの食材と組み合わせるといいでしょう。また、バラ肉などの脂肪の多い部分は、一度茹でておぼすことでヘルシーに食べることができます。

6

ぶたにくのしょうがやき
フルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.4 g

7

とりにくのからあげ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.5 g

8

めだまやきフライ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.6 g

9

デミハンバーグ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.6 g

10

ポークチャップ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 12.7 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.5 g

13

かぼちゃコロッケ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 432 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.4 g

14

ポパイカレー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.5 g

15

しろみざかなの
たつたあげ
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.1 g

16

デザート

チキンピカタふう
フルーツ
ミルクパン/
ナポリタン

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 16.1 g
*塩分 1.6 g

17

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 10.3 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.4 g

20

けいろうのひ

21

目玉メニュー

めだまやきハンバーグ
フルーツ
パセリごはん

*エネルギー 435 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 14.9 g
*塩分 1.3 g

22

メンチカツ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.7 g

23

しゅうぶんのひ

24

セサミチキン
フルーツ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 14.2 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.6 g

27

乳酸菌飲料

エビカツ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.6 g

28

ビビンバ
フルーツポンチ
しるごはん

*エネルギー 432 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.6 g

29

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 416 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 12.6 g
*塩分 1.4 g

30

エンゼルカレー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 439 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.5 g



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。