

2021年

10 OCTOBER

Angel Foods エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

10月8日 ドライカレー
豚ひき肉と大豆ミートを合わせて使用する事で、肉の風味を残しつつもヘルシーに仕上げました。大豆ミートは高タンパク・低カロリーで食物繊維が豊富です。食物繊維はお腹の中で膨らみ、時間をかけて消化されるため、食べ過ぎや間食を防ぐ効果が期待できます。

10月26日 ミートボールスパゲッティ
アニメの登場人物やわんちゃんが食べていたようなミートボールが入ったスパゲッティをイメージしてみました。

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



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

ハロウィン

欧米で毎年10月31日に行われる、お祭りハロウィン。ハロウィンといえばカボチャ。くりぬいたかぼちゃの中をろうそくを立てて、ちょうちんにしたりします。でも昔はハロウィンとなじみの深い野菜はカボチャではありませんでした。ハロウィンの発祥の地イギリスでは、大カブやサトウダイコンをちょうちんの材料に使っていました。アメリカでは、家畜の飼料としてカボチャの栽培が盛んでした。そこで、アメリカではハロウィンといえばカボチャになったのです。

Trick or Treat!



4 わふうハンバーグ フルーツ おにぎり
*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.6 g

11 タンドリーチキン フルーツ さげごはん
*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 13.1 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.5 g

18 ぶたにくの スタミナいため フルーツ ふりかけごはん
*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.2 g

25 さかなのなんばんづけ フルーツ ごましおごはん
*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 8.1 g
*塩分 1.6 g

5 とりささみの チーズフライ フルーツ ごましおごはん
*エネルギー 438 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.5 g

12 さかなのごまだれやき フルーツ くりごはん
*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 15.2 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.4 g

19 とりにくのからあげ フルーツ こんぶごはん
*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.1 g

26 オムレツ/メンチカツ フルーツ ミートボール スパゲッティ
*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 13.5 g
*塩分 1.6 g

6 ぎゅうどんぶうに フルーツ しろごはん
*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 13.9 g
*脂質 9.5 g
*塩分 1.1 g

13 コーンクリーム+ コロッケ フルーツ ふりかけごはん
*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.6 g

20 デザート ハンバーグ フルーツ キャロットパン
*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 15.8 g
*塩分 1.5 g

27 てりやきチキン フルーツ さげごはん
*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

7 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

14 乳酸菌飲料 オムレツ フルーツ チョココロワッサン
*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 15.2 g
*塩分 1.6 g

21 あきやさいカレー フルーツ パセリごはん
*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g

28 きょうりゅう チキンナゲット あんにんとうぶ ふりかけごはん
*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.6 g

8 ドライカレー フルーツポンチ しろごはん
*エネルギー 435 kcal
*タンパク質 13.5 g
*脂質 14.0 g
*塩分 1.4 g

15 エビフライ フルーツ おにぎり
*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 8.9 g
*脂質 7.7 g
*塩分 1.2 g

22 ぶたにくの しょうがやき フルーツ おかかごはん
*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.4 g

29 ハロウィンシチュー フルーツ ごましおごはん
*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 12.4 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.2 g

目玉メニュー

ドライカレー フルーツポンチ しろごはん

*エネルギー 435 kcal
*タンパク質 13.5 g
*脂質 14.0 g
*塩分 1.4 g