

2021年

11

NOVEMBER

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



11月9日 黒ごまキーマカレー
キーマカレーの中に黒ゴマをたくさん入れました。ゴマは硬い皮をもっていて、そのまま食べると消化吸収されにくいことが多いため、すりつぶすことで吸収がよくなります。

11月25日 焼肉
今回の焼肉はサイコロ型のお肉を使用します。一度茹でてから味付けをする事で、余分な脂を落とし冷めても柔らかい仕上がりになります。



1 **げつようび**

メンチカツ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 13.0 g
*塩分 1.1 g

2 **かようび**

ケチャップ
ハンバーグ
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g

3 **すいようび**

ぶんかのひ

4 **もくようび**

とりにくの
やながわぼう
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 15.3 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.4 g

5 **きんようび**

さかなのたつたあげ
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 419 kcal
*タンパク質 14.6 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.3 g

8

とりてんカツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.3 g

9 **目玉メニュー**

くろごまキーマカレー
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.5 g

10

さざみチーズカツ
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 7.4 g
*塩分 1.5 g

11

ふたにくとあきやさいの
しょうがいため
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.5 g

12

はるまき
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.6 g

15

コーンコロケ
フルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g

16

さかなのしおやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 14.5 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.3 g

17 **乳酸菌飲料**

タンドリーチキン
フルーツ
フレンチトースト/
やきそば

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 15.5 g
*塩分 1.6 g

18

めだまやきフライ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.5 g

19

ホイコーロー
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 12.7 g
*塩分 1.4 g

22

チキンカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.6 g

23

きんろうかんしゃのひ

24

やわらかいかてぶら
あんんにとうふ
ふりかけごはん

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 13.5 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.1 g

25 **目玉メニュー**

やきにく
フルーツ
かんこくふうごはん

*エネルギー 431 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.6 g

26

ツナマヨフライ
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.2 g

29

ハンバーグ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 12.0 g
*塩分 1.1 g

30 **デザート**

とりにくのかからあげ
フルーツ
ミルクパン/
たらこスパ

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 15.7 g
*塩分 1.5 g

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

旬のものを取り入れる

「旬」とは、食材のもっともおいしい季節。旬には食材が出回り始める「**走り**」とたくさん回る「**盛り**」があります。「**走り**」では、季節の変わり目を感じられ、食材の繊細な風味を味わうことができます。「**盛り**」では、熟成によって、うまみも栄養価も高くなります。この時期は値段も安くなるのでご家庭でも、ふんだんに取り入れましょう。