

2021年

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

12月8日 やきそば&肉まん
今日の主食は焼きそばと肉まんです。焼きそばは中国が発祥です。同じく中国から伝わった肉まんとの相性は良いです。

12月23日 トルコライス
長崎県のご当地メニューです。とんかつとピラフとスパゲッティがワンプレートに乗っているのがベースで上からデミグラスソースがかかっています。今回は「風」ということでお弁当の中に詰めました。

12
DECEMBER

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

ひとくちメモ

大根は、それぞれの部位にぴったりの調理方法を

大根は、部位によって味や食感が違います。葉に近い部分は、水分が多く甘みが強いので生のまま野菜スティックやサラダやおろしに。中央部分は、柔らかく甘みと辛みのバランスが良いので、煮物やおでんなどお鍋に。先端部分は、水分が少なめで調味料が染み込みやすいので漬物や、辛みが強いのを生かし辛みをきかせた薬味やみそ汁の具にするとおいしさが引き立ちます。



6
にくじゃが
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.6 g



7
しるみずかなのフライ
あおなのおひたし
おかかりごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 12.0 g
*塩分 1.4 g



8
チキンピカタふう
フルーツ
にくまん/やきそば

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 14.2 g
*塩分 1.6 g



9
かいせんステーキ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.2 g



10
エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.6 g



13
カニクリームコロッケ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.5 g



14
チーズイン
ハンバーグ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.2 g



15
とりにくのからあげ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.2 g



16
さかなのてりやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.3 g



17
めだまやきフライ
フルーツポンチ
おさかなのりごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 8.9 g
*塩分 1.4 g



20
チキンカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 12.7 g
*塩分 1.6 g



21
やわらかイカてんぷら
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.2 g



22
ハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.6 g



23
トルコライスふう
フルーツ
ピラフ

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 13.9 g
*塩分 1.5 g



24
マカロニグラタン
フルーツ
れんにゅういちごパン

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.6 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。

Merry Christmas

