

2022年

1

JANUARY

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

1月6日(木) ジャーチャー麺  
中国北部が発祥の料理です。  
細かく刻んだ野菜が肉みその中に入っています。  
味付けは食べやすい様に少し甘めになっています。  
中華麺と肉みそを良く混ぜて召し上がってください。

1月18日(火) チキンのピザソース  
焼いた鶏肉の上にケチャップで味付けした野菜をのせて粉チーズをかけました。みんなが知っているピザをイメージしました。



### 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。

10

せいじんのひ

17

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 10.8 g  
\*脂質 11.4 g  
\*塩分 1.3 g

24

チーズハンバーグ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 413 kcal  
\*タンパク質 11.1 g  
\*脂質 10.7 g  
\*塩分 1.5 g

31

メンチカツ  
フルーツ  
おにぎり

\*エネルギー 413 kcal  
\*タンパク質 10.1 g  
\*脂質 11.8 g  
\*塩分 1.5 g

### かようび

あけまして  
おめでとうございます

11

エンゼルカレー  
フルーツ  
しろごはん

\*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

18

目玉メニュー

チキンのピザソース  
フルーツ  
パセリライス

\*エネルギー 438 kcal  
\*タンパク質 12.3 g  
\*脂質 12.2 g  
\*塩分 1.3 g

25

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

ひとくちメモ

七草かゆについて  
春の七草は、年末年始の祝膳で疲れた胃を休めたり、その年の無病息災と五穀豊穡を願って食べられる行事食です。地方で食べる時期や具材は多少異なりますが、七草と粥を炊いて塩味で食べる事が基本となっています。七草の覚え方として「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞななくさ」といった五七五七七といった和歌で覚えると覚えやすいです。今まで食べていた方も食べていなかった方も七日の朝食に七草粥はいかがですか。

### すいようび

5

ちくぜんに  
フルーツ  
ちらしずし

\*エネルギー 420 kcal  
\*タンパク質 12.2 g  
\*脂質 8.6 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 417 kcal  
\*タンパク質 11.5 g  
\*脂質 11.8 g  
\*塩分 1.4 g

19

ぶたにくの  
しょうがやき  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 411 kcal  
\*タンパク質 10.4 g  
\*脂質 13.0 g  
\*塩分 1.1 g

26

デザート

チキンピカタ  
フルーツ  
たらこスパ/  
セサミパン

\*エネルギー 429 kcal  
\*タンパク質 14.3 g  
\*脂質 17.8 g  
\*塩分 1.5 g

### もくようび

6

目玉メニュー

はるまき  
フルーツ  
ジャーチャーめん

\*エネルギー 400 kcal  
\*タンパク質 10.3 g  
\*脂質 14.8 g  
\*塩分 1.3 g

13

てりやきハンバーグ  
フルーツ  
こんぶごはん

\*エネルギー 434 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 10.2 g  
\*塩分 1.5 g

20

めだまやきフライ  
フルーツ  
さげごはん

\*エネルギー 413 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 12.9 g  
\*塩分 1.5 g

27

ドライカレー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 426 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 12.4 g  
\*塩分 1.5 g

### きんようび

7

さかなの  
ごまだれやき  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 411 kcal  
\*タンパク質 12.8 g  
\*脂質 10.4 g  
\*塩分 1.2 g

14

プルコギふういため  
あんにとろろ  
ごましおごはん

\*エネルギー 423 kcal  
\*タンパク質 12.0 g  
\*脂質 11.2 g  
\*塩分 1.4 g

21

ボルガライスふう  
フルーツ  
ピラフ

\*エネルギー 408 kcal  
\*タンパク質 11.7 g  
\*脂質 10.4 g  
\*塩分 1.4 g

28

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 422 kcal  
\*タンパク質 10.5 g  
\*脂質 10.8 g  
\*塩分 1.6 g

