

2022年

2

FEBRUARY

Angel Foods  
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー



2月9日(水) チーズフォンデュ風  
本来はあったかいチーズフォンデュをお弁当用に冷めても美味  
しく仕上げました。チーズソースをからめて召し上がってください。

2月22日(火) 甘辛チキン  
韓国のヤンニョムチキンをイメージした料理です。  
本来はコチュジャンで甘辛く味付けしますが、代わりにケチャッ  
プを使い食べやすくしています。

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。

7 乳酸菌飲料

エンゼルクレー  
フルーツポンチ  
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

14

ハートコロッケ  
フルーツ  
ハートのりごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 10.0 g  
\*脂質 13.3 g  
\*塩分 1.3 g

21

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

にくじゃが  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 407 kcal  
\*タンパク質 11.2 g  
\*脂質 10.2 g  
\*塩分 1.5 g

かようび

1

とりにくのてりやき  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 412 kcal  
\*タンパク質 13.3 g  
\*脂質 11.7 g  
\*塩分 1.6 g

8

とりにくのからあげ  
フルーツ  
おにぎり

\*エネルギー 413 kcal  
\*タンパク質 11.5 g  
\*脂質 11.8 g  
\*塩分 1.4 g

15

ピビンバ  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 412 kcal  
\*タンパク質 11.2 g  
\*脂質 10.2 g  
\*塩分 1.2 g

22

あまからチキン  
あんにと豆腐  
かんこくふうごはん

\*エネルギー 434 kcal  
\*タンパク質 14.1 g  
\*脂質 11.7 g  
\*塩分 1.6 g

すいようび

2

ホイコーロー  
フルーツ  
ごましおごはん

\*エネルギー 425 kcal  
\*タンパク質 13.2 g  
\*脂質 10.2 g  
\*塩分 1.5 g

9

目玉メニュー

チーズフォンデュふう  
フルーツ  
ピラフ

\*エネルギー 424 kcal  
\*タンパク質 10.0 g  
\*脂質 13.5 g  
\*塩分 1.4 g

16

さかなのごまだれやき  
フルーツ  
こんぶごはん

\*エネルギー 414 kcal  
\*タンパク質 13.4 g  
\*脂質 10.0 g  
\*塩分 1.4 g

23

てんのうたんじょうび

もくようび

3

さかなのしおやき  
フルーツ  
こぎつねごはん

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 15.6 g  
\*脂質 11.5 g  
\*塩分 1.5 g

10

チンジャオロース  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 12.0 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.6 g

17

はるまき  
フルーツ  
そぼろごはん

\*エネルギー 438 kcal  
\*タンパク質 10.4 g  
\*脂質 13.0 g  
\*塩分 1.4 g

24

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

きんようび

4

タコスミート  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 422 kcal  
\*タンパク質 10.3 g  
\*脂質 13.2 g  
\*塩分 1.4 g

11

けんこくきねんのひ

18

デミハンバーグ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 433 kcal  
\*タンパク質 9.6 g  
\*脂質 8.9 g  
\*塩分 1.4 g

25

デザート

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

ひとくちメモ

丈夫な骨を作るには

骨はヒトにとって重要な役割を果たします。体を支える、体を動けるようにする、体の器官を保護する、血液を作る助けをする、カルシウムなどミネラルの貯蔵をします。特に体を支えるためには丈夫な骨が必要です。そのためにはカルシウム、マグネシウムといった材料となる栄養素とビタミンDといった骨を作る栄養素が不可欠になります。ビタミンDは食事からの摂取だと骨を作る前の段階の栄養素であるため、日光を浴びる事で栄養素を変えることができます。寒さ厳しい時期ですが、外に出て日光を浴びると、より丈夫な骨を作ることができるはずです。

