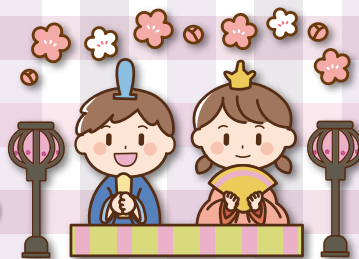


2022年

3

MARCH

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

3月7日(月) ガーリックチキンのクリーム煮
グルジア料理のシュメルリをお弁当用に食べやすくアレンジしました。一風変わったシチューをお楽しみ下さい。

3月17日(木) 沖縄をイメージしたメニュー
「チャンプルー」は方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味です。ゴーヤチャンプルーが有名ですが、食べやすい様にゴーヤを使わず作りました。豚肉は「鳴き声以外全て食べられる」とされており、切り昆布煮の中にも豚肉を使用しました。

3月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。



1
しるみぎかなのフライ
あおなのびたし
おかかのりごはん

*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



2
わふうハンバーグ
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.6 g



3
ひなあられ
とりにくのてりやき
フルーツ
えだまめごはん

*エネルギー 429 kcal
*タンパク質 13.1 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.3 g



4
チキンカレー&
ドライカレー
だいたなゲット
しろごはん

*エネルギー 439 kcal
*タンパク質 12.2 g
*脂質 13.9 g
*塩分 1.6 g



目玉メニュー

ガーリックチキンの
クリームに
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 436 kcal
*タンパク質 14.1 g
*脂質 12.9 g
*塩分 1.6 g



8
セサミチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 12.0 g
*塩分 1.2 g



9
にくじゃが
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.3 g



10
ローズカツ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.5 g



11
ハンバーグ
チーズソース
フルーツ
パセリライス

*エネルギー 438 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.4 g



14
チキンピカタ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.5 g



15
ドライカレー
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 437 kcal
*タンパク質 15.0 g
*脂質 14.4 g
*塩分 1.5 g



16
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 11.3 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.4 g



目玉メニュー
17
とうふチャンプルー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 14.5 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.2 g



18
さかなのてりやき
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 15.4 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.1 g



21
しゅんぶんのひ



乳酸菌飲料

22
マカロニグラタン
フルーツ
チーズパン

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 15.1 g
*塩分 1.5 g



23
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



24
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



25
とりにくの
やながわふう
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



28
ポークカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 9.2 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.4 g



29
はるまき
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 451 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 9.5 g
*塩分 1.3 g



30
とりにくの
ブルコギふう
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.5 g



31
やわらか
イカてんぷら
あんにとろふ
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

ひとくちメモ

旬とは

3月になると春に食べる事のできる多くの野菜や魚が旬を迎えます。ここでいう旬とは、食材の選した時期に収穫することや収穫したものを食べる事を指します。現在はハウス栽培や流通システムの発達により旬の時期以外にも手軽に野菜が手に入りますが、旬の野菜を使うメリットとして「栄養価が他の時期に比べると高い」、「他の時期より多く出回るのので、より新鮮なものが手に入る」、「安価で購入しやすい」といった事が挙げられます。旬の野菜をみつけて、季節感を楽しんではいかがでしょうか。