

2022年

5
MAY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



5月のおべんとうメニュー

目玉メニュー

5月18日(水) 三色丼
玉子の黄色、人参の赤色、そばろの茶色です。
その上に海苔をトッピングしました。
玉子と人参は食べやすい様に混ぜています。
ご飯の上にかけて召上がり下さい。

5月31日(火) チンジャオフースー
チンジャオロースに細切りの高野豆腐を加えました。
高野豆腐はカルシウムが豊富で、食感も楽しめます。

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

2



コーンポタージュフライ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g

3

けんぽうきねんび

4

みどりのひ

5

こどものひ

6



ロースチキン
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 12.4 g
*塩分 1.3 g

9



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 424 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.3 g

10



とりにくのからあげ
フルーツ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.5 g

11



ぶたにくの
しょうがやき
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.6 g

12



とんかつ
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

13



ケチャップハンバーグ
フルーツ
キャロットパン/
ナポリタン

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 16.2 g
*塩分 1.6 g

16



テリヤキチキン
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 13.8 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.6 g

17



ポパイカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.6 g

18



さんしょごどん
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 13.6 g
*脂質 13.3 g
*塩分 1.5 g

19



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

20



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

23



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

24



チキンピカタ
フルーツ
セサミパン/
たらこそば

*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

25



とりにくのからあげ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 8.1 g
*塩分 1.5 g

26



エンゼلك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

27



とりにくの
かぼちゃクリームに
あんぱんとうふ
ごましおごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 12.4 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.2 g

30



こんさいりつくね
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 429 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.4 g

31



チンジャオフースー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 12.4 g
*塩分 1.5 g

ひとくちメモ

5月5日は「こどもの日」

端午の節句の起源は、古代中国にさかのぼります。日本で取り入れられるようになったのは、奈良・平安時代からです。貴族の間では、身の穢れを払う大切な行事として、よもぎ・菖蒲(しょうぶ)などの薬草を野に摘みに出て臣下に配ったり、悪鬼を退治するために馬から弓を射る儀式も行われたそうです。江戸時代では将軍に世継ぎが生まれると盛大にお祝いをしましたが、それが武家のみならず民間にも広がり、男の子の誕生を祝う日となりました。のちに、子どもたちみんなをお祝いの「こどもの日」となりました。



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。