

2022年

7

JULY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

7月8日(金) 鶏肉の香味ソース
四川料理の口水鶏をイメージしました。
鶏肉に辛いタレをつけて食べる冷菜ですが、お子様でも食べやすいようアレンジしました。

7月12日(火) 夏野菜と豚肉のケチャップソテー
旬のミネラルたっぷりな夏野菜と、スタミナUPのビタミンB群を含む豚肉を使用しています。
もりもり食べて暑い夏を乗り切りましょう!!

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



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。

ひとくちメモ

夏バテを防ぐには

夏バテは睡眠不足・疲労・食欲不振・過剰発汗・水分不足・冷房の効きすぎなど、多くの原因で起こります。このような原因を避けるように心がけることは大切ですが、基本的な対策は食事を含めた規則正しい生活を送ること、適度な休息をとることです。朝ご飯を食べると身体も目覚めるので、しっかり食べて登園しましょう。



デミハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.5 g



ミラノふうカツレツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 7.9 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.3 g



さかなの
ちゃんちゃんやき
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 14.9 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.3 g



ほしのコロッケ
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 432 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.5 g



目玉メニュー

とりにくの
こうみソース
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.4 g



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 11.6 g
*塩分 1.4 g



目玉メニュー
なつやさいとぶたにくの
ケチャップソテー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.4 g



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



にくじゃが
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.2 g



チキンピカタ
フルーツ
セサミパン/
たらこスパ

*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



うみのひ



やきにく
フルーツ
しろごはん

*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



エビカツ
フルーツ
にくまん/やきそば

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.6 g



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



れんこんつくねバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.5 g



ぶたにくのブルコギふう
あんにとろふ
しろごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 12.1 g
*脂質 8.8 g
*塩分 1.3 g



ハンバーグ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 12.0 g
*塩分 1.1 g



テリヤキチキン
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 14.7 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.5 g



はるまき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 7.8 g
*脂質 8.0 g
*塩分 1.5 g



メンチカツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 419 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.4 g