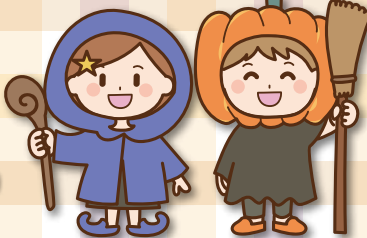


2022年

10
OCTOBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー



10月5日(水) ミニ餃子の甘酢あんかけ
ケチャップ味の甘酢あんにかわいらしいミニ餃子を合わせました。
10月20日(木) 秋野菜カレー
秋に収穫される野菜を入れたカレーです。旬の野菜にはビタミン
など栄養がたっぷり入りっており、季節を感じることもできます。

がっのおべんとうメニュー

3 **げつようび**

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

10 **スポーツのひ**

4 **かようび**

とりささみの
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

11

さかなのごまだれやき
フルーツ
くりごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 15.2 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.4 g

5 **すいようび**

目玉メニュー
ミニとぎょうざの
あますあんかけ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.5 g

12

コーンクリーム
コロッケ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.6 g

6 **もくようび**

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 400 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.5 g

13

タンドリーチキン
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.5 g

7 **きんようび**

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

14

はるまき
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 9.5 g
*塩分 1.3 g

17

ぶたにくの
スタミナため
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.2 g

18

とりにくのからあげ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.1 g

19 乳酸菌飲料

ハンバーグ
フルーツ
キャロットパン

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 15.8 g
*塩分 1.5 g

20 **目玉メニュー**

あきやさいカレー
フルーツ
パセリごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g

21

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

24

エビフライ
フルーツ
しろごはん

*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

25

オムレツ
フルーツ
ミートボールスパゲティ

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 13.5 g
*塩分 1.6 g

26

てりやきチキン
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

27

かわうそ
チキンナゲット
あんにとろふ
ふりかけごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.6 g

28

わふうハンバーグ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.6 g

31

ハロウィンシチュー
フルーツ
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



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

ハロウィン

欧米で毎年10月31日に行われる、お祭りハロウィン。ハロウィンといえばカボチャ。くり抜いたカボチャの中にロウソクを立てて、ちょうちんにしたりします。ハロウィンの発祥の地イギリスでは、大カボチャやサトウダイコンをちょうちんの材料に使っていました。アメリカでは、家畜の飼料としてカボチャの栽培が盛んでした。そこで、アメリカではハロウィンといえばカボチャになったのです。

