

2022年

11

NOVEMBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



がっのおべんとうメニュー



目玉メニュー

11月10日(木) きのごストロガノフ
ストロガノフはご飯に合うメニューになっております。
ぜひ、ご飯にかけてお召上がり下さい。

11月25日(金) イカフライのレモン煮
ある地域の学校給食で人気のメニューです。
酸味は控えめに、甘じょっぱい味付けに仕上げました。

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 ケチャップハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g



2 とりにくの
やながわふう
フルーツ
しろごはん

*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



3 ぶんかのひ



4 ツナマヨフライ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.2 g



7 ササミチーズカツ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 7.4 g
*塩分 1.5 g



8 キーマカレー
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.5 g



9 はるまき
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.6 g



10 きのごストロガノフ
フルーツ
パセリライス

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.5 g



11 とりてんカツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.3 g



14 コーンロッケ
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



15 さかなのしおやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 14.5 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.3 g



デザート

16 ササミフライの
トマトソースかけ
フルーツ
フレンチトースト/やきそば

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 13.6 g
*塩分 1.6 g



17 めだまやきフライ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.5 g



18 ホイコーロー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 12.7 g
*塩分 1.4 g



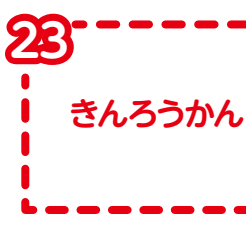
21 チキンカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.6 g



22 やわらかイカてんぷら
あんにとろろ
ごましおごはん

*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



23 きんろうかんしゃのひ



24 やきにく
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 12.6 g
*塩分 1.5 g



25 イカフライのレモンに
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.3 g



28 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



乳酸菌飲料

29 たらこスパゲティ
フルーツ
ごまロールパン

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 16.8 g
*塩分 1.6 g



30 メンチカツ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 13.0 g
*塩分 1.1 g

ひとくちメモ

旬のものを取り入れる

「旬」とは、食材の最も美味しい季節です。旬には食材が出回り始める(走り)と、たくさん出回る(盛り)があります。(走り)では、季節の変わり目を感じられ、食材の繊細な風味を味わうことができます。(盛り)では、熟成によって、うまみも栄養価も高くなります。この時期は値段も安くなるのでご家庭でも、ふんだんに取り入れましょう。