

2022年

12

DECEMBER

Angel Foods  
エンゼルフーズグループ



# 12 がつのおべんとうメニュー



## 目玉メニュー

12月13日(火) ごまだれとんかつ  
とんかつにごまソースをかけました。ごまにしか存在しない「ゴマリグナン」という成分があります。抗酸化作用があり、コレステロールを減少させ、脂質代謝を促進する効果があります。

12月22日(木) 冬野菜のクリーム煮  
冬の旬野菜である、ほうれん草・白菜・さつま芋を使用しました。栄養価を多く含む旬の野菜を食べて強い体を作りましょう

### 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

### 大根は、それぞれの部位にぴったりの調理方法を

大根は、部位によって味や食感が違います。葉に近い部分は、水分が多く甘味が強いのでのまま野菜スティックやサラダやおろしに。中央部分は、柔らかく甘味と辛みのバランスが良いので、煮物やおでんなどのお鍋に。先端部分は、水分が少なめで調味料がしみ込みやすいので漬物や、辛みが強いのを生かして辛みをきかせた薬味やみそ汁の具にすると美味しさが引き立ちます。

5

にくじゃが  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 420 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 10.9 g  
\*塩分 1.6 g

6

チーズインハンバーグ  
フルーツ  
しろごはん

\*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

7

やわらかいかてんぷら  
フルーツ  
おかがごはん

\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 9.3 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.2 g

8

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

9

プルコギふういため  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 12.1 g  
\*脂質 9.8 g  
\*塩分 1.3 g

12

カニクリームコロッケ  
フルーツ  
こんぶごはん

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 9.3 g  
\*脂質 9.6 g  
\*塩分 1.5 g

13

ごまだれとんかつ  
フルーツ  
ちゃめし

\*エネルギー 415 kcal  
\*タンパク質 12.9 g  
\*脂質 10.7 g  
\*塩分 1.6 g

14

れんこんつくねバーグ  
フルーツ  
しろごはん

\*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

15

エビカツ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 411 kcal  
\*タンパク質 11.0 g  
\*脂質 9.6 g  
\*塩分 1.5 g

16

トルコライスふう  
フルーツ  
ピラフ

\*エネルギー 417 kcal  
\*タンパク質 10.2 g  
\*脂質 13.9 g  
\*塩分 1.5 g

19

ケチャップハンバーグ  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 12.8 g  
\*脂質 8.6 g  
\*塩分 1.5 g

20

チキンカレー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 426 kcal  
\*タンパク質 10.4 g  
\*脂質 12.7 g  
\*塩分 1.6 g

21

めだまやきフライ  
フルーツポンチ  
おさかなのりごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 11.8 g  
\*脂質 8.9 g  
\*塩分 1.4 g

22

チーズチキンカツ  
フルーツ  
さけごはん

\*エネルギー 424 kcal  
\*タンパク質 12.9 g  
\*脂質 10.7 g  
\*塩分 1.6 g

23

デザート  
マカロニグラタン  
フルーツ  
れんにゅういちごパン

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 9.5 g  
\*脂質 11.9 g  
\*塩分 1.6 g



# Merry Christmas

