

2023年

1

JANUARY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー



1月11日(水) 好きな鍋ランキングの定番、すき焼き風煮です。今回のすき焼き風煮は豚肉や豆腐などの良質なタンパク質が含まれています。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。冬が旬の白菜も入っており、旬の野菜は旨みが多く安いのでオススメです。
1月17日(火) ボルガライス風 オムライスの上にトンカツを乗せ、デミグラスソースをかけた福井県のご当地グルメです。今回はオムレツとトンカツを盛り合わせ、デミグラスソースをかけました。

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

七草かゆについて

春の七草は、年末年始の祝膳で疲れた胃を休めたり、その年の無病息災と五穀豊穡を願って食べられる行事食です。地方で食べる時期や具材は多少異なりますが、七草と粥を炊いて塩味で食べることが基本となっています。七草は春と秋の七草がありますが、ここで食べられる七草は春の七草になります。七草の覚え方として「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞなくさ」というように五七五七七の和歌で覚えると覚えやすいです。今まで食べていた方も、食べていなかった方も七日の朝食に七草粥はいかがですか。

9

せいじんのひ

10



とりにくのからあげ
あんにと豆腐
しろごはん

*エネルギー 439 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 12.6 g
*塩分 1.4 g

11



目玉メニュー
すきやきふうに
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 419 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂質 12.7 g
*塩分 1.3 g

12



チキンのピザソース
フルーツ
パセリごはん

*エネルギー 429 kcal
*タンパク質 14.7 g
*脂質 13.8 g
*塩分 1.1 g

13



エンゼلك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

16

さかなのごまだれやき
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.2 g

17



目玉メニュー
ボルガライスふう
フルーツ
ピラフ

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.4 g

18



カニクリームコロッケ
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 10.7 g
*塩分 1.6 g

19



プルコギふういため
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.4 g

20



てりやきチキン
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 16.6 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.8 g

23

ポークカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 8.8 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.5 g

24



ささみチーズフライ
フルーツポンチ
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

25



エビフライ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 7.7 g
*塩分 1.3 g

26



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 411 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 12.9 g
*塩分 1.5 g

27



わふうハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 434 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.5 g

30

とりにくのからあげ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.4 g

31



ミートマカロエ
フルーツ
ミルクパン/
やさしいコロッケ

*エネルギー 377 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 15.8 g
*塩分 1.7 g

