

2023年

2

FEBRUARY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー



2月2日(木) 中華弁当

中華料理の点心の代表である餃子と焼売。メイン料理として野菜とお肉と一緒に食べることができるホイコーローを組み合わせました。餃子には、(チリソース)ではなく、お子様が食べやすいよう、からくないトマトソースをかけました。

2月17日(金) カツ煮

トンカツにトロロのたまごあんをかけました。

カツの衣がお出汁をすって、しっとり食べやすくなっています。

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

ひとくちメモ

うがいをするときにはガラガラと音を立てながら!

風邪やインフルエンザの予防には、うがいと手洗いが有効といわれます。では、どんなうがいの仕方が効果的かといいますと、まず口の中の食べかすや汚れを取るために強めにブクブクとすすぎます。次に、適量のうがい薬を含み上を向いてガラガラと音を立てて喉の奥の雑菌やホコリを洗い流しましょう。それぞれ2回ほどやると効果的です。うがい薬以外でも、水またはぬるま湯でも効果が期待できます。紅茶の出がらしを使うとウイルスの増殖を抑えられるという研究もあります。



6
てりやきチキン
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.6 g



7
エンゼルカレー
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 7.9 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.6 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 11.2 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.4 g



9
チンジャオロース
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.6 g



10
エビカツ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.6 g



13
デミハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 8.9 g
*塩分 1.4 g



14
ハートコロッケ
フルーツ
ハートのりごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 13.3 g
*塩分 1.3 g



15
にくじゃが
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.5 g



16
タコスミート
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 13.2 g
*塩分 1.4 g



17
カツに
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.5 g



20
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



21
メンチカツ
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



22
ドライカレー
フルーツ
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



23
てんのうたんじょうび



24
ハンバーグ
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.6 g



27
エビフライ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 8.6 g
*脂質 6.4 g
*塩分 1.6 g



28
チキンピカタ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 435 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂質 15.0 g
*塩分 1.1 g



FOOD ACTION NIPPON

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。

