

2023年

3

MARCH

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

3月13日(月) ガーリックチキンのクリーム煮
グルジア料理のシュケメリをお弁当用に食べやすくアレンジしました。
一風変わったシチューをお楽しみ下さい。

3月17日(金) ジャンボしゅうまい

今日のお弁当に入っているしゅうまいはいつもより大きなしゅうまいです。しゅうまいは小麦粉で作った皮の中に豚肉や細かくした野菜などを包んだものが一般的ですが、中に入れる具材はひき肉の他にもエビやカニなどを使う場合があります。調理法は蒸すことが多いですが油で揚げることもあります。



3月のおべんとメニュー

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

ビタミンUを含む春キャベツは生で食べると効果的!?
キャベツは、一年を通して出荷されていますが、春を中心に出荷している品種を春キャベツといいます。春キャベツは、葉がみずみずしく、巻きがゆるいのが特徴です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。特に注目するのがビタミンUです。ビタミンUは、胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果や、過剰な胃酸の分泌を抑える効果があります。水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので、できるだけ生で食べると効果よく摂取することができます。



エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 451 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 11.1 g
*塩分 2.0 g



目玉メニュー
ガーリックチキンの
クリームに
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 436 kcal
*タンパク質 14.1 g
*脂質 12.9 g
*塩分 1.6 g



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



メンチカツ
フルーツ
キャロットパン

*エネルギー 361 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 16.1 g
*塩分 1.2 g



さかなのたつたあげ
あんにとんち
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.3 g



ロースカツ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.5 g



しゅんぶんのひ



めだまやきフライ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.6 g



やきにく
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 431 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.6 g



エビカツ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.7 g



ハンバーグ
チーズソース
フルーツ
パセリごはん

*エネルギー 438 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.4 g



ケチャップハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 444 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 12.6 g
*塩分 1.7 g



とりにくの
ブルコギふう
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.5 g



キーマカレー
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.2 g



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 11.3 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.4 g



はるまき
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 451 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 9.5 g
*塩分 1.3 g



目玉メニュー
ジャンボしゅうまい
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂質 8.8 g
*塩分 1.5 g



さかなのてりやき
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 15.4 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.1 g



ハッシュドポーク
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.4 g