



目玉メニュー

9月1日(金) ドライカレー焼きそば
インドのキーマカレーを日本でアレンジして生まれたドライカレー。ドライカレーと焼きそばを合わせてみました。焼きそばにも味が付いているのでそれぞれ食べても良いですし、混ぜて食べても美味しいです。

9月14日(木) コロッとポトフ
ポトフとは肉と野菜をコトコト煮込んだフランス料理のことです。今回はじゃが芋、人参、ウインナーをパイオンで煮込みました。素材本来の美味しさを楽しんでください。

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

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。

ひとくちメモ

豚肉を食べて夏バテ解消!!

豚肉には『疲労回復のビタミン』と呼ばれるビタミンB1が牛肉と比べ約10倍も含まれており、全食品類の中でもダントツの多さです。ビタミンB1は、アリシンと一緒に摂取するとアリチアミンとなり、吸収率が5~6倍に高まります。アリシンを多く含むニンニクやニラ、玉ねぎなどの食材と組み合わせると良いでしょう。また、バラ肉など脂肪の多い部分は、一度茹でこぼすことでヘルシーに食べることができます。

1 目玉メニュー

オレンジチキン
おつきさまハムカツ
えだまめと
コーンのグラッセ
カニふろみざつまあげ
フルーツ
ドライカレーやきそば

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 15.9 g
*脂質 15.8 g
*塩分 1.7 g

4

てりやきチキン
ねじねじマカロニソテー
ナムル
ふんわりはながたとうふ
ひとくちイカフライ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 13.1 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.5 g

5

とんかつ
やきそば
あおなソテー
あかかぶさつま
あつやきたまご
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.4 g

6

ポパイカレー
れんこんはさみあげ
にんじんしゅうまい
しまじろうの
こうやとうふ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.5 g

7

ぶたにくのしょうがやき
チンゲンさいソテー
コーンのつまみあげ
ソーセージ
たこやき
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.6 g

8

タコスミート
ポイルキャベツ
あおなソテー
エビボール
じゃがいもからあげ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 14.6 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.7 g

11

とりにくのからあげ
やきそば
タコウインナー
あつやきたまご
ブロッコリー
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

12

ほしのコロッケ
ポークジンジャー
マカロニサラダ
さくらしゅうまい
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 431 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 12.6 g
*塩分 1.2 g

13

ケチャップハンバーグ
フライドポテト
あおなのびたし
カニふろみざつまあげ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.1 g

14 目玉メニュー

メンチカツ
ミートマカロニ
ゴロッとポトフ
ブロッコリー
フルーツポンチ
あげパン

*エネルギー 371 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 15.2 g
*塩分 1.5 g

15

やきにく
キャベツソテー
ごもくまめに
シュガーポテト
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.5 g

18

けいろうのひ

19

てりやきハンバーグ
こまつないため
タコウインナー
きんぴらごぼう
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

20

はるまき
やきビーフン
スイートポテトサラダ
カニカマ
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 438 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 13.0 g
*塩分 1.4 g

21

セサミチキン
わふうしょうゆスパ
キャベツと
あげのびたし
グリーンピースぼうてん
はながんもに・フルーツ
しろごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 14.2 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.6 g

22

かわろそチキンナゲット
やさしいため
ポークビーンズ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.2 g

25

メンチカツ
きぬぎやソテー
はるさめサラダ
ハムステーキ
フルーツ
しろごはん

*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

26

にくじゃが
やさしいしおこんぶあえ
うめササミフライ
フルーツ
しろごはん

*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

27

とりにくのからあげ
やきそば
ゆでもろこし
タコウインナー
ブロッコリー
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.5 g

28

エンゼルカレー
エビフライ

*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

29

ミートマカロニ
コーンソテー
にんじんに
フランクフルト
フルーツ
ミルクパン/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