

2023年

10

OCTOBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

10月20日(金) 鶏肉の甘酢あん
人気の鶏肉の唐揚げに、ネギを使った甘酢あんを絡めたユーリンチーをイメージして作りました。甘酢あんが食欲をそそります。

10月31日(火) ハロウィン
ハロウィンといえば南瓜。南瓜のキッシュをおかずしました。ご飯の上の海苔は「ジャック・オー・ランタン」という南瓜の提灯です。善霊を引き寄せ、悪霊を遠ざける効果があるといわれています。



がっのおべんとうメニュー

げつようび



メンチカツ
やきそば
あつやきたまご
タコウイナー
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 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.5 g



スポーツのひ



ぶたにくの
スタミナため
れんこんはさみあげ
あつやきたまご
えだまめ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.2 g



エビフライ
あおなとベーコンのソテー
こふきいも
ヤングコーン
ミートボール
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 8.9 g
*脂質 7.7 g
*塩分 1.2 g



エンゼルクレー
やさしいコロッケ
コーンソテー
てりやきハンバーグ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.7 g

かようび



とりささみの
チーズフライ
れんこんきんぴら
スイートポテトサラダ
えだまめ・ソーセージ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 438 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.4 g



さかなのたつたあげ
きんぴらこぼろ
やきとり
グリーンピースぼうてん
にんじんに
フルーツ
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



とりにくからあげ
やきうどん
さつまあげ
ふかしいも
だいこんグラッセ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.1 g



チキンスター
やさしいため
こまつなのおひたし
ふんわりはながたどうふ
あつあげ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.5 g



パンプキンキッシュ
メンチカツ
ホイールマカロニサラダ
ウイナー
フルーツポンチ
ハロウィンのりごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.4 g

すいようび



キーマカレー
やさしいのにびたし
フランクフルト
チキンナゲット
フルーツ
しるごはん

*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



コーンコロッケ
えだまめと
にんじんのグラッセ
オーロラサラダ
タコウイナー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.6 g



ハンバーグ
フライドポテト
スパゲティサラダ
ブロッコリー
ハムステーキ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 13.7 g
*塩分 1.4 g



かわもちチキンナゲット
キャベツソテー
ポテトサラダ
さくらしゅうまい
あつあげ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.6 g

もくようび



とりにくからあげ
ケチャップマカロニ
きりぼしだいこんに
にくだんご
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.5 g



タンドリーチキン
やさしいため
にんじんしゅうまい
カニふうみさつまあげ
エビフリッター
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 13.1 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.5 g



あきやさしいカレー
コーンソテー
まぐろのタルタル
ふうみカツ
にんじんグラッセ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g



ケチャップハンバーグ
ミートスパ
やさしいのしおこんぶあえ
ふかしいも
フルーツ
キャロットパン/
コーンクリームコロッケ

*エネルギー 386 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 14.8 g
*塩分 1.6 g

きんようび



ハンバーグ
コーングラッセ
あおなと
ベーコンのソテー
エビフリッター
トマトさつま・フルーツ
しるごはん

*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



はるまき
ぶたにくと
チンゲンさいのソテー
はるさめサラダ
チヂミ・こんさいつみれ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 9.5 g
*塩分 1.3 g



とりにくのみあますあん
プレーンスパ
ナムル
にんじんしゅうまい
なまあげのちゅうかに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.3 g



ぶたにくのしょうがやき
マカロニソテー
ちくわてんぶら
あおないため
さいいもに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.4 g

ひとくちメモ

ハロウィン

欧米で毎年10月31日に行われる、お祭りハロウィン。ハロウィンといえばカボチャ。くり抜いたカボチャの中にロウソクを立てて、ちょうちんにしたりします。ハロウィンの発祥の地イギリスでは、大カブやサトウダイコンをちょうちんの材料に使っていました。アメリカでは、家畜の飼料としてカボチャの栽培が盛んでした。そこで、アメリカではハロウィンといえばカボチャになったのです。



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。