

2023年

11

NOVEMBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー



11月15日(水) チキン南蛮
チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。味付きの鶏肉の唐揚げにタルタルソースをかけました。タルタルソースと一緒に召し上がってください。

11月16日(木) きのコストロガノフ
秋の味覚の代表格、きのごを食べやすいデミグラスソースで煮込みました。ストロガノフはご飯に合うメニューとなっております。ぜひ、ご飯にかけて召し上がってください。

11月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

旬のものを取り入れる

『旬』とは、食材の最も美味しい時期です。旬には食材が出回り始める『走り』と、たくさん出回る『盛り』があります。『走り』では、季節の変わり目を感じられ、食材の繊細な風味を味わうことができます。『盛り』では、熟成によって、うまみも栄養価も高くなります。この時期は値段も安くなるのでご家庭でも、ふんだんに取り入れましょう。



6 ささみチーズカツ
ソーセージ
ケチャップマカロニ
やさしいあえもの
にくだんご
フルーツ
しるごはん
*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 7.4 g
*塩分 1.5 g



7 キーマカレー
キャベツのにびたし
フランクフルト
だいたすナゲット
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



8 ケチャップハンバーグ
くるくるマカロニソテー
やさしいごまあえ
アンパンマンポテト
はながたしんじょうに
フルーツ
しるごはん
*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g



9 やわらかイカてんぷら
れんこんきんぴら
あおなとコーンのソテー
こふさいも
きんちやくに
フルーツ
しるごはん
*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 13.5 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.1 g



10 チキンカツ
ミートスパ
ふかしも
とりつくね
コーンのつまみあげ
フルーツ
おにぎり
*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.3 g



13 コーンコロケ
やきビーフン
ごもくまめに
モロコしいんげん
ウイナー
フルーツ
うさぎのりごはん
*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g



14 さかなのしおやき
きんぴらごぼう
ゆでキャベツ
あつやきたまご
あおりのポテト
フルーツ
ふりかけごはん
*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 14.5 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.3 g



15 チキンなんばん
にんじんしりしり
ふかしも
フルーツ
しるごはん
*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 13.9 g
*塩分 1.3 g



16 きのコストロガノフ
タラモサラダ
エビフリッター
フルーツ
しるごはん
*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.5 g



17 とりにくのてりやき
マカロニソテー
はるさめサラダ
ハムステーキ
フルーツ
しるごはん
*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.5 g



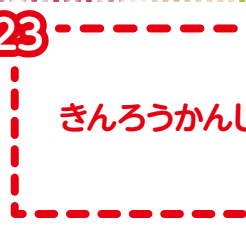
20 とりにくからあげ
やきそば
あつやきたまご
タコウイナー
ブロッコリー
フルーツ
しるごはん
*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.4 g



21 エンゼルカレー
とんかつ
ケチャップハンバーグ
えだまめと
コーンのソテー
フルーツポンチ
しるごはん
*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.6 g



22 やきにく
ナムル
あげきょうざ
ビーフソテー
フルーツ
しるごはん
*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 12.6 g
*塩分 1.5 g



23 きんろうかんしゃのひ



24 イカフライ
ブレンスパ
キャベツと
あぶらあげのにびたし
フランクフルト
フルーツ
そぼろごはん
*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.3 g



27 ハンバーグ
フライドポテト
あおなソテー
カニふろみざつまあげ
フルーツ
しるごはん
*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



28 ホイコーロー
エビフリッター
ミートボール
ブロッコリー
フルーツ
しるごはん
*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 12.7 g
*塩分 1.4 g



29 メンチカツ
とりにくからあげ
マカロニサラダ
トマトざつま
フルーツ
きなおあげパン
*エネルギー 373 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 16.5 g
*塩分 1.2 g



30 さかなのたつたあげ
きんぴらごぼう
やきとり
グリーンピースほうとう
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



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。