

2023年

12

DECEMBER

Angel Foods  
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

12月19日(火) 冬野菜のクリーム煮  
冬の旬野菜である、ほうれん草・白菜・さつまいもを使用しました。  
栄養価を多く含む旬の野菜を食べて強い身体を作りましょう。

12月22日(金) クリスマスマニュー  
今日はクリスマスメニューです。人気の鶏肉の唐揚げとハンバーグを盛り合わせました。  
主食は初登場の「ドリア」です。みんな食べてくれるかな??



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

大根は、それぞれの部位にぴったりの調理方法を

大根は、部位によって味や食感が違います。葉に近い部分は、甘味が強いので生のまま野菜スティックやサラダやおろしに。中央部分は、柔らかく甘味と辛みのバランスが良いので、煮物やおでんなどのお鍋に。先端部分は、水分が少なめで調味料がしみ込みやすいのでお漬物や、辛みが強いのを生かして辛みをきかせた薬味やみそ汁の具にすると美味しさが引き立ちます。



4  
にくじゃが  
カニカマてんぷら  
とりつくね  
やさしいしおこんぶあえ  
フルーツ  
しろごはん  
\*エネルギー 420 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 10.9 g  
\*塩分 1.6 g



5  
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  
しろごはん  
\*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



6  
やわらかイカてんぷら  
れんこんいため  
あおりのポテト  
チンゲンさいと  
コーンのソテー  
きんちゃくに・フルーツ  
しろごはん  
\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 9.3 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.2 g



7  
とりにくのからあげ  
やさそば  
あつやきたまご  
タコウイナー  
ブロックリー  
フルーツ  
おにぎり  
\*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



8  
ブルコギふういため  
まくろの  
タルタルふうみカツ  
ソーセージ  
ざいもに  
フルーツ  
しろごはん  
\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 12.1 g  
\*脂質 9.8 g  
\*塩分 1.3 g



11  
カニクリーミーコロッケ  
ミートスパ  
キャベツのおかかあえ  
だいこんに  
あつやきたまご  
フルーツ  
しろごはん  
\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 9.3 g  
\*脂質 9.6 g  
\*塩分 1.5 g



12  
チキンカレー  
ブロックリー  
ウイナー  
とんかつ  
フルーツ  
しろごはん  
\*エネルギー 426 kcal  
\*タンパク質 10.4 g  
\*脂質 12.7 g  
\*塩分 1.6 g



13  
ハンバーグ  
やさしいおひたし  
タコウイナー  
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



14  
エビカツ  
わふうしょうゆスパ  
いんげんのあえもの  
のしだに  
ミートボール  
フルーツ  
しろごはん  
\*エネルギー 411 kcal  
\*タンパク質 11.0 g  
\*脂質 9.6 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 1.6 g



18  
チキンステーキ  
ねじねじマカロニソテー  
あおなのあえもの  
ふんわりはながたとうふ  
ひとくちイカフライ  
フルーツ  
しろごはん  
\*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



19  
チキンカツ  
トマトスパ  
ふゆやさしい  
クリームに  
フルーツ  
しろごはん  
\*エネルギー 420 kcal  
\*タンパク質 12.5 g  
\*脂質 10.7 g  
\*塩分 1.5 g



20  
エビフライ  
あおなソテー  
ミートボール  
コンソメポテト  
ヤングコーン  
フルーツ  
おにぎり  
\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 8.6 g  
\*脂質 9.8 g  
\*塩分 1.6 g



21  
ミートマカロニ  
コーンソテー  
フランクフルト  
にんじんグラッセ  
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



22  
とりにくのからあげ  
ハンバーグ  
さつまいも  
りんごのサラダ  
ブロックリー  
フルーツ  
ドリア  
\*エネルギー 433 kcal  
\*タンパク質 12.6 g  
\*脂質 11.0 g  
\*塩分 1.6 g



Merry Christmas

