

2024年

1

JANUARY

Angel Foods  
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

1月19日(金) 魚のバター醤油焼き  
魚の照焼きや塩焼きはいかがでしょうか?みなさん食べられていますか?今回はバターを使用して少しアレンジしてみました。3学期になって食べられる物が増えていと嬉しいですね。

1月24日(水) カツ煮  
トンカツにトロトロのたまごあんをかけました。  
カツの衣がお出汁をすって、しっとり食べやすくなっています。

# 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



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

## 七草かゆについて

春の七草は、年末年始の祝膳で疲れた胃を休めたり、その年の無病息災と五穀豊穡を願って食べられる行事食です。地方で食べる時期や具材は多少異なりますが、七草と粥を炊いて塩味で食べることが基本となっています。七草は春と秋の七草がありますが、ここで食べられる七草は春の七草になります。七草の覚え方として「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ、これぞなくさ」というように五七五七七の和歌で覚えると覚えやすいです。今まで食べていた方も、食べていなかった方も七日の朝食に七草粥はいかがですか。

8



せいじんのひ



ケチャップハンバーグ  
フライドポテト  
あおなとあげのびたし  
カニふつまあげ  
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



さんしよくだん  
こまつなソテー  
とろとろがんもに  
かぼちゃてんぷら  
フルーツ  
しるごはん

\*エネルギー 425 kcal  
\*タンパク質 13.6 g  
\*脂質 13.3 g  
\*塩分 1.5 g



とりにくのからあげ  
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  
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



ちくぜんに  
ほうれんそうのあえもの  
エビフリッター  
にまめ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 11.5 g  
\*脂質 7.5 g  
\*塩分 1.1 g



エビカツ・ミートスパ  
しまじろうの  
こうやとうふ  
やさしいごまあえ  
にくだんご  
フルーツ  
しるごはん

\*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

15

メンチカツ  
ビーフソテー  
ちくさやき  
とりつくね  
キャベツのしおこんぶあえ  
フルーツ  
しるごはん

\*エネルギー 421 kcal  
\*タンパク質 10.9 g  
\*脂質 10.6 g  
\*塩分 1.6 g



とりにくのやながわふう  
おからポテト  
かいせんだんご  
チンゲンさいいため  
フルーツ  
しるごはん

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 15.3 g  
\*脂質 9.3 g  
\*塩分 1.4 g



ハンバーグ  
ポパイスパ  
たこやき  
あおなのしらあえ  
グリーンピースぼうてん  
フルーツ  
うさぎのりごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 12.8 g  
\*脂質 8.6 g  
\*塩分 1.6 g



ドライカレー  
ゆでたまご  
やさしいため  
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



さかなの  
バターしょうゆやき  
プレーンスパ  
グリーンサラダ  
トマトさつま  
フルーツ  
しるごはん

\*エネルギー 406 kcal  
\*タンパク質 11.3 g  
\*脂質 11.2 g  
\*塩分 1.2 g

22

ぶたにくのしょうがやき  
マカロニソテー  
ちくわのてんぷら  
あおなのあえもの  
さといもに  
フルーツ  
しるごはん

\*エネルギー 410 kcal  
\*タンパク質 11.4 g  
\*脂質 10.5 g  
\*塩分 1.4 g



はるまき  
キャベツいため  
もやしのナムル  
フルーツ  
ジャージャーめん

\*エネルギー 400 kcal  
\*タンパク質 10.3 g  
\*脂質 14.8 g  
\*塩分 1.3 g



カツに  
あおなソテー  
さつまあげ  
ふかしも  
だいこんグラッセ  
フルーツ  
しるごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 9.7 g  
\*脂質 10.1 g  
\*塩分 1.5 g



チンジャオロース  
コーングラッセ  
ひとくちささみ  
チーズカツ  
にんにんに  
フルーツ  
しるごはん

\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 12.0 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.6 g



サイコロステーキ  
やさしいため  
あげきょうざ  
やきビーフン  
フルーツポンチ  
しるごはん

\*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

29

エビフライ  
こまつないため  
ヤングコーン  
ミートボール  
こぶきいも  
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



ポーウカレー  
はるさめサラダ  
あげしゅうまい  
フルーツ  
しるごはん

\*エネルギー 406 kcal  
\*タンパク質 8.8 g  
\*脂質 9.6 g  
\*塩分 1.5 g



ミートソース・  
スパゲッティ  
シャキシャキサラダ  
フルーツ  
とりにくのからあげ  
コンソメポテト  
ミルクパン

\*エネルギー 375 kcal  
\*タンパク質 10.4 g  
\*脂質 17.7 g  
\*塩分 1.6 g



あけまして  
おめでとうございます

HAPPY NEW YEAR