

2024年

2

FEBRUARY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



がっのおべんとうメニュー

目玉メニュー

2月13日(火) さと이의ミートソース煮
普段は和風の味付けが多い里芋ですが、実はコンソメなどの洋風も合うんです。今回は、みんなが好きなミートソースを里芋の上からかけてみました。

2月28日(水) ビビンバ
炭水化物・タンパク質・ミネラル類がすべて摂取できるメニューです。この飯がすずみ味付けになっているので、ぜひご飯と混ぜてお召し上がりください。



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

うがいをするときはガラガラと音を立てながら!

風邪やインフルエンザの予防には、うがいと手洗いが有効といわれます。では、どんなうがいの仕方が効果的かといえますと、まず口の中の食べかすや汚れを取るために強めにブクブクとすすぎます。次に、適量のうがい薬を含み上を向いてガラガラと音を立てて喉の奥の細菌やホコリを洗い流しましょう。それぞれ2回ほどやると効果的です。うがい薬以外でも、水またはぬるま湯でも効果が期待できます。紅茶の出がらしを使うとウイルスの増殖を抑えられるという研究もあります。

5

とりにくのからあげ
ナポリタン
ちくさやき
だいにんに
にんじんさつま
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 8.1 g
*塩分 1.5 g

6

デミハンバーグ
フライドポテト
こまつなソテー
フランクフルト
たこやき
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.5 g

7

ポークカレー
たこやき
ゆでたまご
れんこんいため
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.4 g

8

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てん
にんにんに
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.4 g

9

エビフライ
やきそば
あつやきたまご
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 402 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 8.6 g
*塩分 1.3 g

12

ふりかえきゅうじつ

13

目玉メニュー

さと이의
ミートソースに
チキンリング
ごぼうサラダ
ソーセージ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.3 g

14

ハートコロッケ
にくやさしいため
シェルマカロニサラダ
ハムステーキ
しゅうまい
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.5 g

15

にくじゃが
キャベツの
しおこんぶあえ
とりつくね
カニカマてん
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

16

プルコギふういため
ひとくちささみ
チーズカツ
コンソメポテト
ヤングコーン
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.4 g

19

チキンピカタ
こまつないため
なすのはさみあげ
しまじろうの
こうやとうふ
さと이의に・フルーツ
しろごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.5 g

20

さかなのてりやき
コーンとえだまめのグラッセ
あつやきたまご
ツナとおおなのあえもの
あかかぶさつま
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 15.4 g
*脂質 7.2 g
*塩分 1.1 g

21

ハッシュドポーク
ソーセージ
ちくわのいそてん
コンソテー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.4 g

22

エビカツ
キャベツソテー
ごもくまめに
ウインナー
モロッコいんげん
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.6 g

23

てんのうたんじょうび

26

エンゼルカレー
とんかつ
えだまめと
コーンのグラッセ
ハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*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

27

はるまき
やきビーフン
ポテトサラダ
カニカマ
フルーツ
そばろごはん

*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

28

目玉メニュー

ビビンバ
きんちゃくに
ミートボール
おからポテト
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 432 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.6 g

29

とりにくのからあげ
やきうどん
オーロラサラダ
さつまあげ
しゅうまい
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.2 g

