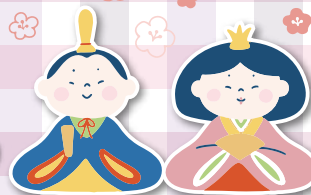


2024年

3

MARCH

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

3月22日(金) マカロニのクリーム煮
アメリカ料理のマカロニチーズをイメージしました。
ホワイトシチューとチーズを合わせたものをマカロニとからめました。
ご飯のおかずにあうような味付けになっています。

3月28日(木) 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りください。



3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

ビタミンUを含む春キャベツは生で食べると効果的!

キャベツは、一年を通して出荷されていますが、春を中心に回っているものを春キャベツといいます。春キャベツは、葉がみずみずしく、巻きがゆるいのが特徴です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでいますが、特に注目するのがビタミンUです。ビタミンUは、胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果や、過剰な胃酸の分泌を抑える効果があります。水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので、できるだけ生で食べることで効率よく摂取することができます。



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。

4

ほしのコロケック
ポークジンジャー
シェルマカロニサラダ
さくらしゅうまい
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 431 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 12.6 g
*塩分 1.2 g

11

ハンバーグ
ポパイSPA
たこやき
あおなのしらあえ
グリーンピースほうてん
フルーツ
しろごはん

*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

18

エンゼルカレー
エビフライ
えだまめと
コーンのグラッセ
やきとり・ふかしいも
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 439 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.5 g

25

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
こんさいつまれ
フルーツ
しろごはん

*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

5

セサミチキン
わふうしょうゆスパ
キャベツとあげのびたし
グリーンピースほうてん
はながんもに
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 14.2 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.6 g

12

ブルコギふういため
ひとくちさみ
チーズカツ
ソーセージ
ざといもに
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

19

とんかつ
ビーフソテー
やさしいおこんぶあえ
ちくさやき
とりつくね
フルーツ
おにぎり

*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

26

タコスミート
ポイルキャベツ
あおないため
かいせんだんご
じゃがいものからあげ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 14.6 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.7 g

6

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

13

とりにくのからあげ
やきそば
ブロッコリー
タコウイナー
あつやきたまご
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

20

しゅんぶんのひ

27

ちくわのいそべあげ
きんぴらごぼう
こまつなのあえもの
ミートボール
あつやきたまご
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.5 g

7

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 1.5 g

14

やわらかイカてんぷら
れんこんきんぴら
あおのりポテト
あおなとコーンのソテー
きんちゃくに
フルーツポンチ
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

21

オムレツ
メンチカツ
シャキシャキサラダ
フルーツ
ミートボール
スパゲッティ

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 13.5 g
*塩分 1.6 g

28

チキンなんばん
ゆでキャベツ
フランクフルト
にんじんしりしり
ふかしいも
フルーツ
しろごはん

*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

8

ドライカレー
ゆでたまご
チキンナゲット
やさしいのびたし
フランクフルト
フルーツ
しろごはん

*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

15

とりにくのやながわふう
ほうれんそういため
おからポテト
エビボール
フルーツ
しろごはん

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

22

エビカツ
にくやさしいため
マカロニのクリームに
ブロッコリー
フルーツ
パセリごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.0 g

29

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/コロケック

*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