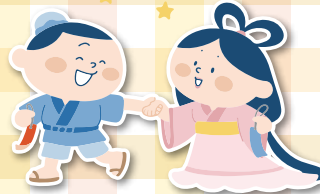


2024年

7

JULY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

7月17日(水) 魚の竜田揚げ ラタトゥイユかけ
いつもはおかずの1つとして出てくるラタトゥイユを揚げた魚にかけて
ました。お魚と夏野菜と一緒に味わって下さい。
7月19日(金) ダルカレー(豆のカレー)
「ダル」はヒンディー語で豆という意味です。インドにはさまざまな豆
料理がありますが、ダルカレーは日本人に馴染みやすい味のカレーで
す。今回はさらにお子様食べやすい味付けにアレンジしています。
ときには少し変わったカレーに挑戦してみませんか？



がっのおべんとうメニュー

1 **げつようび**

なつやさいかレー
ベーコンと
えだまめのソテー
ひとくちササミチーズカツ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 14.0 g
*塩分 1.5 g

2 **かようび**

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

3 **すいようび**

タコスミート
ポイルキャベツ
あおなソテー
エビボール
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 1.6 g

4 **もくようび**

チキンステーキ
やさしいため
ポークビーンズ
あげぎょうざ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 14.0 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.4 g

5 **きんようび**

金平糖
ほしのコロケ
ビーフソテー
てりやきハンバーグ
にんじんグラッセ
ブロッコリー・フルーツ
そぼろごはん
こんぺいとう

*エネルギー 432 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.6 g

8

イカフライ
こまつなソテー
ラタトゥイユ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.5 g

9

デミハンバーグ
フライドポテト
あおなのびたし
カニふうみざつまあげ
フルーツ
しろごはん

*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

10

エンゼルカレー
とんかつ
ジャーマンポテト
れんこんはさみあげ
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 9.2 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.6 g

11

やきにく
ポイルやさしい
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

12

にくじゃが
やさしいしおこんぶあえ
カニカマてんぷら
とりつくね
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 11.9 g
*塩分 1.6 g

15

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選パートナーです。
うみのひ

16

はるまき
ベーコンとあおなのソテー
ミートボール
コンソメポテト
ヤングコーン
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 8.9 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.5 g

17 **目玉メニュー**

さかなのたつたあげ
ラタトゥイユかけ
マセドアンサラダ
ミートボール
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.6 g

18

とりにくのからあげ
ハムカツ
えだまめと
コーンのグラッセ
カニふうみざつま
フルーツ
あげパン

*エネルギー 346 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 18.2 g
*塩分 1.7 g

19 **目玉メニュー**

ダルカレー
(マメのカレー)
タンドリーチキン
イタリアンサラダ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 13.5 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.5 g

22

メンチカツ
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 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.5 g

23

ポークチャップ
ひじきと
えだまめのサラダ
ひとくちササミチーズカツ
カニカマ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.4 g

24

ちくわのいそべあげ
きんぴらごぼう
あおなのあえもの
あつやきたまご
にくだんご
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

25

ハンバーグ
コーンソテー
トマトざつま
チンゲンさいソテー
エビフリッター
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

26

とりにくの
やながわふうじ
あおなソテー
おからポテト
かいせんだんご
フルーツ
しろごはん

*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

29

かわうそチキンナゲット
キャベツソテー
じゃがいもと
コーンのソテー
さくらしゅうまい
あつあげに・フルーツ
しろごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 12.4 g
*塩分 1.5 g

30

ケチャップハンバーグ
ナポリタン
やさしいしおこんぶあえ
ふかししいも
フルーツ
キャロットパン/
コーンクレーミーコロケ

*エネルギー 386 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 14.8 g
*塩分 1.6 g

31

チキンピカタ
フライドポテト
ポークチャップ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 429 kcal
*タンパク質 14.3 g
*脂質 17.8 g
*塩分 1.5 g

ひとくちメモ

美味しいトマト
真夏の太陽を浴びて出来た露地栽培のトマトが旬です。そのまま冷やして食べても美味しいですが、肉や魚のほか、野菜・豆・卵など多くの食材と相性抜群なのが特徴です。栄養成分もたっぷり、クエン酸などの働きで血糖値の上昇を抑えてくれる健康野菜です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどに栄養たっぷりなトマトです。