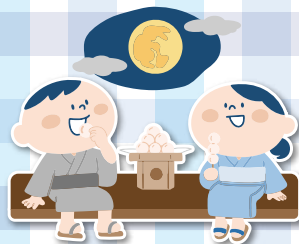


2024年

9

SEPTEMBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

9月18日(水) ゴロツとポトフ
ポトフとは肉と野菜をコトコト煮込んだフランス料理です。
今回はじゃが芋・人参・ウイナーをパイにして煮込みました。
素材本来の美味しさを楽しんでください。

9月20日(金) ハワイアンハンバーグ
ケチャップや和風ソースをかけることが多いハンバーグですが、今回は少し変わり種
として、ハワイナッブルをバーベキューソースと一緒にかけてみました。ハンバーグ
の旨みとハワイナッブルの甘酸っぱいソースの組み合わせをお楽しみください☆



がっのおべんとうメニュー

2 **げつようび**

とりにくのからあげ
やきそば
ゆでもちこし
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 406 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.7 g

3 **かようび**

ほしのコロケ
ポークジンジャー
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 428 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.4 g

4 **すいようび**

カレーはるまき
やきビーフン
スイートポテトサラダ
カニカマ
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 435 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.2 g

5 **もくようび**

メンチカツ
きぬさやソテー
はるさめサラダ
ハムステーキ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 12.9 g
*塩分 1.2 g

6 **きんようび**

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 422 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.5 g

9

ケチャップハンバーグ
フライドポテト
あおなのびたし
カニふつまぎあげ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.7 g

10

ポパイカレー
れんこんはさみあげ
にんじんしゅうまい
しまじろうの
こやうとうふ
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 10.5 g
*塩分 1.6 g

11

ぶたにくのしょうがやき
チンゲンさいソテー
コーンのつまみあげ
ハムステーキ
たこやき
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 12.6 g
*塩分 1.6 g

12

セサミチキン
わふうスパ
キャベツのびたし
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 410 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 9.1 g
*塩分 1.7 g

13

とんかつ
やきそば
こまつなソテー
あかかぶさつま
あつやきたまご
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.6 g

16

けいろうのひ

17

チキンスターキ
ねじねじマカロニソテー
やさしいナムル
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 415 kcal
*タンパク質 12.7 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.6 g

18 **目玉メニュー**

メンチカツ
ミートマカロニ
ゴロツとポトフ
ブロッコリー
フルーツポンチ
あげパン

*エネルギー 373 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 15.2 g
*塩分 1.6 g

19 **目玉メニュー**

きょうりゅう
チキンナゲット
やさしいため
ポークビーンズ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.2 g

20 **目玉メニュー**

ハワイアンハンバーグ
プレーンスパ
タコウイナー
グリーンサラダ
あげじゃが
パセリライス

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.4 g

23

ふりかえきゅうじつ

24

にくじゃが
やさしいしおこんぶあえ
ササミチーズフライ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.3 g

25

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

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g

26

とりにくのからあげ
やきそば
タコウイナー
あつやきたまご
ブロッコリー
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.6 g

27

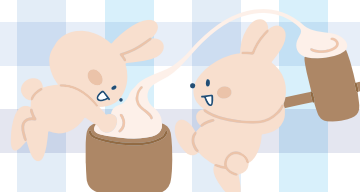
ミートマカロニ
コーンソテー
にんじんに
フランクフルト
フルーツ
ミルクパン/コロケ

*エネルギー 377 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 15.3 g
*塩分 1.7 g

30

ピザふうはるまき
いんげんソテー
あかかぶさつま
チャプチェふう
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.7 g



ひとくちメモ

豚肉を食べて夏バテ解消!!

豚肉には「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1が牛肉と比べ約10倍も含まれており、全食品類の中でもダントツの多さです。ビタミンB1は、アリシンと一緒に摂取するとアリチアミンとなり、吸収率が5~6倍に高まります。アリシンを多く含むニンニクやニラ、玉ねぎなどの食材と組み合わせると良いでしょう。また、バラ肉など脂肪の多い部分は、一度茹でておぼすことでヘルシーに食べることができます。