

2025年

Angel Foods
エンゼルフーズグループ

12 がつのおべんとうメニュー



おすすめメニュー



12月18日(木) 肉団子のコーンクリームシチュー

白いシチューは日本で考え出され、給食で広まった料理といわれています。シチューには2種類あり、ホワイトシチューとブラウンシチューです。やさしい肉をスープで長時間煮込みます。

みんなの好きなコーンと肉団子を入れました!

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1
コロケ
エンゼルナポリタン
あおなのおひたし
とりかつね
フルーツ
しるごはん*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.6 g2
エンゼルカレー
とんかつ
ハンバーグ
コーンのグラッセ
フルーツ
しるごはん*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.6 g3
とりにくのからあげ
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 405 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.7 g4
オムレツ
メンチカツ
れんこんサラダ
フルーツ
あげパン*エネルギー 379 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 15.0 g
*塩分 1.3 g5
ぶたのしょうがやき
ゆでやさ
ごもくまめ
シュガーポテト
フルーツ
しるごはん*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.5 g8
チキンカツ
トマトスパ
ふゆやさいの
クリームに
フルーツ
しるごはん*エネルギー 434 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.7 g9
チンジャオロース
あおなのしらあえ
さくらしゅうまい
ほしがたポテト
フルーツポンチ
しるごはん*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.3 g10
エビカツ
あおなソテー
リヨネスポテト
フルーツ
ペンネカレーボロネゼ*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 14.2 g
*脂質 13.5 g
*塩分 1.7 g11
ポークカレー
とりにくのからあげ
マカロニソテー
フルーツ
しるごはん*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.6 g12
ハンバーグ
フライドポテト
あおなのにぎ
カニふうみさつまあげ
フルーツ
きなこあげパン*エネルギー 371 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 13.4 g
*塩分 1.2 g15
チキンカレー
ブロッコリー
うどん
とんかつ
フルーツ
しるごはん*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.7 g16
ハンバーグ
コーングラッセ
トマトさつま
あおなと
ベーコンのソテー
フルーツ
チーズロール/コロッケ*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.6 g17
カニクリームコロッケ
ミートスパ
キャベツのおかあえ
だいこんに
あつやきたまご
フルーツ
あげパン*エネルギー 381 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 13.9 g
*塩分 1.7 g18
にくだんご
コーンクリームシチュー
ツナと
ほうれんそうのソテー
ほしがたポテト
フルーツ
しるごはん*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 9.2 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.0 g19
にくじゃが
やさしいおこんぶあえ
サザミチーズフライ
フルーツ
しるごはん*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.3 g22
ハムカツ
とりにくのからあげ
えだまめと
コーンのグラッセ
カニふうみさつまあげ
フルーツポンチ
きなこあげパン*エネルギー 346 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 16.2 g
*塩分 1.7 g23
ぶたどんぶりに
やさしいため
ちくわのてんぷら
ヤングコーン
フルーツ
しるごはん*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.5 g24
とりにくのてりやき
マカロニソテー
はるさめサラダ
ハムステーキ
フルーツ
しるごはん*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g25
とりにくのからあげ
ハンバーグ
さつまいもと
りんごのサラダ
ブロッコリー
フルーツ
クリスマスりのごはん*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g26
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/コロッケ*エネルギー 352 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 15.3 g
*塩分 1.7 g

ひとくちメモ

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短い日です。昔から冬至にはカボチャを食べる風習があります。今と違って野菜の保存が難しかった時代に保存がしやすい栄養価が高いカボチャを食べて寒い冬を乗り切ろうという昔の人の知恵から、冬至にカボチャを食べる風習ができました。カリウム・β-カロテン・ビタミンC・食物繊維が多く含まれています。皮にも果肉以上にβ-カロテンが含まれていますので、皮付きのまま食べられる調理方法がオススメです。

