

2026年

1

JANUARY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ

目玉メニュー



1月13日(火) 冬野菜のクリーム煮
冬の旬野菜である、ほうれん草・白菜・さつまいもを使用しました。栄養価を多く含む旬の野菜を食べて強い身体を作りましょう。

がっのおべんとうメニュー

げつようび

5

ちくぜんに
ほうれん草の
あえもの
エビフリッター
にまめ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂 質 7.5 g
*塩 分 1.1 g

12

せいじんのひ

かようび

6

チキンピカタ
フライドポテト
ポークビーンズ
ブロッコリー
フルーツ
きなこあげパン

*エネルギー 386 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂 質 13.5 g
*塩 分 1.4 g

13

目玉メニュー

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 g

すいようび

7

メンチカツ
ビーフンソー
ちくざやき
とりつくね
やさいのしおこんぶあえ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂 質 11.4 g
*塩 分 1.7 g

14

ハッシュドポーク
ソーセージ
コーングラッセ
ちくわいのそでてん
フルーツ
しるごはん

*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

もくようび

8

とりにくのてりやき
やさいのナムル
マーボーとうふ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂 質 11.7 g
*塩 分 1.6 g

15

てりやきハンバーグ
にくやさいのため
ホイールマカロニサラダ
ほしがたハムステーキ
フルーツ
とうふパン/コロッケ

*エネルギー 369 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂 質 18.8 g
*塩 分 1.7 g

きんようび

9

エンゼルカレー
とんかつ
コーンソー
てりやきハンバーグ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂 質 11.0 g
*塩 分 1.6 g

16

やきにく
キャベツソー
ごもくまめに
シュガーポテト
フルーツ
しるごはん

*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

19

キーマカレー
スピナッチサラダ
エビフリッター
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂 質 10.5 g
*塩 分 1.2 g

26

はるまき
ぶたにくと
チンゲンさいのソテー
チャプチェ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂 質 13.4 g
*塩 分 1.4 g

20

オムレツ
メンチカツ
れんこんサラダ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂 質 13.2 g
*塩 分 1.1 g

27

にくじゃが
やさいの
しおこんぶあえ
だいずナゲット
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 g

21

とんかつ
あおなソー
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 421 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂 質 13.9 g
*塩 分 1.3 g

28

たらこスパゲッティ
シャキシャキサラダ
トマトさつま
フルーツ
とりにくのからあげ
ほうれんそうしゅうまい
セサミパン

*エネルギー 385 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂 質 16.8 g
*塩 分 1.6 g

22

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
にんじんに
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂 質 8.5 g
*塩 分 1.6 g

29

にくだんご
コーンクリームシチュー
ツナとあおなソテー
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 g

23

ケチャップハンバーグ
エンゼルナポリタン
やさいのおひたし
ふかしいも
フルーツ
キャロットパン/
コーンコロッケ

*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

30

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

ひとくちメモ

七草かゆについて

春の七草は、年末年始の祝膳で疲れた胃を休めたり、その年の無病息災と五穀豊穡を願って食べられる行事食です。地方で食べる時期や具材は多少異なりますが、七草と粥を炊いて塩味で食べることが基本となっています。七草は春と秋の七草がありますが、ここで食べられる七草は春の七草になります。七草の覚え方として「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞななくさ」というように五七五七七の和歌で覚えると覚えやすいです。今まで食べていた方も、食べていなかった方も七日の朝食に七草粥はいかがですか。

HAPPY NEW YEAR!

