

2026年

3
MARCH

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー



3月25日(水) ジャーチャー麺
中国北部が発祥の料理です。細かく刻んだ野菜が肉みその中に入っています。味付けは食べやすいように辛みを抑えて少し甘めになっています。中華麺と肉みそを良く混ぜて召し上がってください。

がっのおべんとうメニュー

2 **げつようび**



チキンカレー
とんかつ
ブロッコリー
ウインナー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 12.7 g
*塩分 1.6 g

3 **かようび**

ひなあられ



とりにくのてりやき
パセリスパ
なのはなのあえもの
エビチリふう
フルーツ
ふりかけごはん
ひなあられ

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.3 g

4 **すいようび**



エビカツ
あおなソテー
リヨネーズポテト
フルーツ
ミートソース ペンネ

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 14.2 g
*脂質 13.4 g
*塩分 1.7 g

5 **もくようび**



オムレツ
メンチカツ
シャキシャキサラダ
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

6 **きんようび**



てりやきハンバーグ
にくやさしいため
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

9



しるみさかなフライ
エンゼルナポリタン
はる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

10



ぶたにくのしょうがやき
ゆでやさい
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 418 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.5 g

11



ハンバーグ
コーンソテー
トマトさつま
ペーコンとあおなのソテー
エビフリッター
フルーツ
あげパン

*エネルギー 369 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.6 g

12



とりにくのからあげ
やきそば
タコウインナー
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

13



にくだんごの
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 g

16



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

17



ケチャップハンバーグ
ぐるぐるマカロニソテー
やさいのごまあえ
アンパンマンポテト
はながたしんじょうに
フルーツ
ショコラロール

*エネルギー 328 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 14.3 g
*塩分 1.7 g

18



エンゼルカレー
とんかつ
ひきにくとコーンのソテー
ハムステーキ
かぼちゃのもの
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

19



とりにくの
やながわふうに
あおなソテー
ほしがたポテト
かいせんだんご
フルーツ
しるごはん

*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

20

しゅんぶんのひ

23



ミートマカロニ
コーンソテー
にんじんグラッセ
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 10.3 g
*脂質 15.8 g
*塩分 1.7 g

24



きのこストロガノフ
タラモサラダ
エビフリッター
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.6 g

25 **目玉メニュー**



はるまき
キャベツのため
もやしナムル
フルーツ
ジャーチャーメン

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 14.8 g
*塩分 1.3 g

26



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

27



さかなのたつたあげ
さんびらごぼう
やきとり
グリーンピースぼうてん
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

30



ブルコギふういため
ひとくちさきみ
チーズカツ
コンソメポテト
ヤングコーン
フルーツポンチ
しるごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.0 g

31



とりにくのからあげ
エンゼルナポリタン
ちくさやき
だいにんに
にんじんさつま
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 8.1 g
*塩分 1.5 g

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、春を中心に出荷し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。