

2026年

7

JULY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

7月6日(月) スイカかまぼこ(スイカの栄養)
スイカはビタミンCやカリウム・β-カロテンが豊富です。抗酸化作用をもつリコピンはトマトよりも多く、血行促進作用のあるシトルリンも含まれます。夏場の水分補給や疲労回復、紫外線ダメージケアにも効果的な食品です。

7月のおべんとうメニュー

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

ひとくちメモ

トマトの赤は「リコピン」の赤

真っ赤なトマトには栄養成分がいっぱい含まれています。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。「リコピン」には老化やがんの予防効果がある抗酸化作用があります。生のトマトにも「リコピン」は含まれていますが、トマト加工品の方が、より吸収しやすくなります。

6 **目玉メニュー**

ハンカツ
とりにくのからあげ
こまつなソテー
スイカかまぼこ
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.0 g

13

にくじゃが
やさしい
しおこんぶあえ
チキンナゲット
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

20

うみのひ

27

メンチカツ
にくやさしいため
れんこんサラダ
ブロッコリー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 13.8 g
*塩分 1.4 g

7 **金平糖**

ほしのコロケ
ビーフンソテー
わふうハンバーグ
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

14

はるまき
ペーコンとおおなのソテー
ミートボール
コンソメポテト
ヤングコーン
フルーツ
ふりかけおにぎり

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.5 g

21

ミートマカロニ
コーングラッセ
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 10.3 g
*脂質 15.8 g
*塩分 1.7 g

28

ハンバーグ
フライドポテト
おおなのびたし
かこふうみさつまあげ
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.1 g

1

ハンバーグ
コーングラッセ
トマトさつま
ペーコンと
おおなのソテー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.4 g

8

きょうりゅう
チキンナゲット
キャベツソテー
ポテトサラダ
カニカマ
フルーツ
クロワッサン

*エネルギー 370 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 15.1 g
*塩分 1.5 g

15

さかなのしおやき
きんぴらごぼう
やさしいサラダ
れんこんまんじゅう
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 13.0 g
*塩分 1.6 g

22

チキンステーキ
ビーフンソテー
やさしい
しおこんぶあえ
おからポテト
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.5 g

29

プルコギふういため
ソースカツ
こふきいも
ヤングコーン
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.3 g

2

タコスミート
ポイルやさしい
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

9

なつやさしいカレー
わふうサラダ
だいきなゲット
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 14.0 g
*塩分 1.5 g

16

チキンピカタ
フライドポテト
ポークチャップ
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 428 kcal
*タンパク質 14.3 g
*脂質 16.8 g
*塩分 1.5 g

23

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
ミートボール
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 10.3 g
*塩分 1.5 g

30

とりにくのからあげ
やさしいため
マカロニサラダ
ハムステーキ
しゅうまい
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.6 g

3

とりにくのからあげ
カレーふうみ
やさしいため
ジャーマンポテト
ブロッコリー
プチケーキ
おにぎり

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.6 g

10

とりにくの
やながわふうに
あおなソテー
おからポテト
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 14.8 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.4 g

17

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
しろごはん

*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

24

エンゼلكレー
とんかつ
コーンソテー
てりやきハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.6 g

31

エビカツ
あおなソテー
リヨネーズポテト
フルーツ
ミートパンネ

*エネルギー 387 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 13.4 g
*塩分 1.7 g