

2024年

11

NOVEMBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

11月1日(金) きのこストロガノフ
秋の味覚の代表格、きのこを食べやすいデミグラスソースで煮込みました。ストロガノフはご飯に合うメニューとなっております。ぜひ、ご飯にかけて召し上がってください。

11月5日(火) サーモンフライのクリームソース
ウセの少ないサーモンフライにクリームソースをかけました。衣がしっとりして食べやすくなっております。

がっ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

旬のものを取り入れる

『旬』とは、食材の最も美味しい季節です。旬には食材が出回り始める《走り》と、たくさん出回る《盛り》があります。《走り》では、季節の変わり目を感じられ、食材の繊細な風味を味わうことができます。《盛り》では、熟成によって、うまみも栄養価も高くなります。この時期は値段も安くなるのでご家庭でも、ふんだんに取り入れましょう。



4

ふりかえきゅうじつ

11

ささみチーズフライ
ハムステーキ
ケチャップマカロニ
キャベツのあえもの
にくだんご
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 438 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.7 g

18

やわらかイカてんぷら
れんこんきんぴら
あおなとコーンのソテー
きんちゃくに
こふきいも
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.2 g

25

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
しるごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.6 g

5

サーモンフライの
クリームソース
さつまいもと
りんごのサラダ
ブロッコリー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.1 g

12

さかなのしおやき
きんぴらごぼう
あおなと
ベーコンのソテー
エビフリッター
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 13.2 g
*塩分 1.0 g

19

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
しるごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.5 g

26

コーンロッケ
やきビーフン
ごもくまめに
モロッコいんげん
ウインナー
フルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g

6

イカキャベツフライ
プレーンスパ
やさしいのびたし
フランクフルト
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 432 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.4 g

13

チキンなんばん
ゆでキャベツ
にんじんしりしり
ふかいしも
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 13.9 g
*塩分 1.1 g

20

とりにくのからあげ
ナポリタン
ちくさやき
だいこんグラッセ
にんじんさつま
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.7 g

27

ケチャップハンバーグ
くるくるマカロニソテー
やさしいごまあえ
アンパンマンポテ
はながたしんじょうに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 425 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.7 g

7

チキンステーキ
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 409 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.2 g

14

エンゼルカレー
とんかつ
ケチャップハンバーグ
えだまめと
コーンのソテー
フルーツポンチ
しるごはん

*エネルギー 428 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.7 g

21

ホイコーロー
エビフリッター
ミートボール
ブロッコリー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.3 g

28

メンチカツ
とりにくのからあげ
マカロニサラダ
トマトさつま
フルーツ
きなこあげパン

*エネルギー 365 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 15.7 g
*塩分 1.2 g

8

メンチカツ
ミートスパ
とりつくね
ふかいしも
コーンのつまみあげ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.7 g

15

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
しるごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.5 g

22

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

29

ポークカレー
コーンソテー
ひとくちささみ
チーズカツ
にんじんに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.7 g