

2024年

12

DECEMBER

Angel Foods  
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

12月11日(水) ベンネボロネーゼ(カレー味)  
今回はベンネマカロニをご飯の変わりに入れてみました。  
ひき肉を使用したパスタソースを、子供達が食べやすいように  
ドライカレーのようなソースにしてみました。

12月26日(木) 肉団子のホワイトソースかけ  
今日はドイツ料理のケーニヒスベルガー・クロブセ(肉団子のホワイトソースかけ)  
をイメージしました。食べやすいようにシチュールックを使用しました。同じお弁当に  
入っているジャーマンポテトもドイツ料理です。併せてお召し上がり下さい。



# 12月のおべんとうメニュー

2	3	4	5	6
<b>げつようび</b>  ハンバーグ コーングラッセ あおなと ベーコンのソテー エビフリッター トマトざつま・フルーツ しるごはん *エネルギー 412 kcal *タンパク質 10.2 g *脂質 11.4 g *塩分 1.7 g	<b>かようび</b>  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 405 kcal *タンパク質 11.8 g *脂質 10.0 g *塩分 1.7 g	<b>すいようび</b>  やわらかイカてんぷら れんこんさんぴら あおなとコーンのソテー きんちゃくに こぶさいも フルーツ しるごはん *エネルギー 427 kcal *タンパク質 9.2 g *脂質 12.2 g *塩分 1.0 g	<b>もくようび</b>  エンゼルカレー とんかつ ハンバーグ えだまめと コーンのグラッセ フルーツ しるごはん *エネルギー 425 kcal *タンパク質 11.5 g *脂質 11.5 g *塩分 1.7 g	<b>きんようび</b>  やきにく キャベツソテー 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 429 kcal *タンパク質 10.7 g *脂質 11.7 g *塩分 1.5 g
<b>9</b>  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	<b>10</b>  チンジャオロース あおなのしらあえ さくらしゅうまい おからポテト フルーツ 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 g	<b>11</b> <small>目玉メニュー</small>  エビカツ あおなソテー リヨネーズポテト フルーツ パンネカレーポロネーゼ *エネルギー 411 kcal *タンパク質 14.2 g *脂質 13.5 g *塩分 1.7 g	<b>12</b>  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 g	<b>13</b>  ピザふうはるまき パセリスパ シーザーサラダ やきとり フルーツ しるごはん *エネルギー 410 kcal *タンパク質 11.0 g *脂質 11.3 g *塩分 1.1 g
<b>16</b>  にくじゃが カニカマてんぷら とりつくね やさいのしおこんぶあえ フルーツ しるごはん *エネルギー 430 kcal *タンパク質 11.4 g *脂質 12.9 g *塩分 1.6 g	<b>17</b>  チキンなんばん ゆでキャベツ にんじんしりしり ふかしいも 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	<b>18</b>  カニクリーミーコロッケ ミートスパ キャベツのおかかあえ だいこんに あつやきたまご フルーツ しるごはん *エネルギー 416 kcal *タンパク質 9.6 g *脂質 10.0 g *塩分 1.7 g	<b>19</b>  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 おにぎり *エネルギー 419 kcal *タンパク質 10.7 g *脂質 10.3 g *塩分 1.7 g	<b>20</b>  エビフライ にくやさしいため ささかま ひじきのにも フルーツ しるごはん *エネルギー 418 kcal *タンパク質 10.4 g *脂質 11.7 g *塩分 1.3 g
<b>23</b>  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 377 kcal *タンパク質 10.1 g *脂質 15.3 g *塩分 1.7 g	<b>24</b>  ぶたどんぶうに やさいいため 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 g	<b>25</b>  ハンバーグ とりにくのからあげ さつまいもと りんごのサラダ ブロッコリー フルーツ クリスマスのりごはん *エネルギー 416 kcal *タンパク質 11.6 g *脂質 10.3 g *塩分 1.6 g	<b>26</b> <small>目玉メニュー</small>  にくだんごの ホワイトソースかけ ジャーマンポテト トマトざつま フルーツ しるごはん *エネルギー 410 kcal *タンパク質 10.3 g *脂質 11.4 g *塩分 1.7 g	<b>27</b>  チキンカレー ブロッコリー ウイナー 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 g

## ひとくちメモ

### 大根は、それぞれの部位にぴったりの調理方法を

大根は、部位によって味や食感が違います。葉に近い部分は、水分が多く甘味が強いので生のまま野菜スティックやサラダやおろしに。中央部分は、柔らかく甘味と辛みのバランスが良いので、煮物やおでんなどのお鍋に。先端部分は、水分が少なめで調味料がしみ込みやすいのでお漬物や、辛みが強いのを生かして辛みをきかせた薬味やみそ汁の具にすると美味しさが引き立ちます。

