

2025年

2

FEBRUARY

Angel Foods  
エンゼルフーズグループ



### 目玉メニュー

2月10日(月) ジャーチャントウフ  
中国で親しまれている家庭料理で、家常豆腐と書きます。家庭でよく食べられている豆腐料理で味噌味の炒め物で豚肉や厚揚げ、野菜などが入っています。ご飯がすすむ味付けになっています!

2月26日(水) チキン南蛮  
チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。味付きの鶏肉の唐揚げにタルタルソースをかけました。タルタルソースと一緒に召し上がり下さい。



# がっのおべんとうメニュー

**3** **げつようび**

とりにくのからあげ  
ナポリタン  
ちくさやき  
だいこんに  
にんじんさつま  
フルーツ  
しろごはん

\*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

**4** **かようび**

ハッシュドポーク  
ソーセージ  
コーングラッセ  
ちくわのいそべてん  
フルーツ  
しろごはん

\*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

**5** **すいようび**

はるまき  
やきビーフン  
カニカマ  
ポテトサラダ  
フルーツ  
そばろごはん

\*エネルギー 438 kcal  
\*タンパク質 10.4 g  
\*脂質 13.0 g  
\*塩分 1.4 g

**6** **もくようび**

ハンバーグ  
ポパイスパ  
たこやき  
あおなのしらあえ  
グリーンピースほうてん  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 12.8 g  
\*脂質 8.6 g  
\*塩分 1.6 g

**7** **きんようび**

チキンステーキ  
ねじねじマカロニソテー  
やさしいナムル  
ふんわりはながたとうふ  
ひとくちイカフライ  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 407 kcal  
\*タンパク質 13.0 g  
\*脂質 11.5 g  
\*塩分 1.5 g

**10** **目玉メニュー**

ジャーチャントウフ  
(あつあげと  
にくやさしいため)  
こまつなのあえもの  
チキンリング  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 407 kcal  
\*タンパク質 12.1 g  
\*脂質 11.9 g  
\*塩分 1.1 g

**11** **けんこくきねんのひ**

**12**

チキンカツ  
やきそば  
あつやきたまご  
プロッコリー  
タクウインナー  
フルーツ  
おにぎり

\*エネルギー 407 kcal  
\*タンパク質 10.6 g  
\*脂質 11.7 g  
\*塩分 1.5 g

**13**

エンゼルカレー  
エビフライ  
えだまめとコーンのソテー  
やきとり  
ふかしもち  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 439 kcal  
\*タンパク質 12.0 g  
\*脂質 12.8 g  
\*塩分 1.5 g

**14**

ハートコロッケ  
にくやさしいため  
シェルマカロニサラダ  
ハムステーキ  
しゅうまい  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 427 kcal  
\*タンパク質 9.5 g  
\*脂質 11.6 g  
\*塩分 1.5 g

**17**

にくじゃが  
やさしいしおこんぶあえ  
ざさみチーズフライ  
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

**18**

とりにくのからあげ  
やきうどん  
オーロラサラダ  
さつまあげ  
しゅうまい  
フルーツ  
おにぎり

\*エネルギー 415 kcal  
\*タンパク質 12.0 g  
\*脂質 11.8 g  
\*塩分 1.2 g

**19**

ピビンバ  
きんちゃくに  
ミートボール  
おからポテト  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 432 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 10.4 g  
\*塩分 1.6 g

**20**

ローストチキン  
タイふうやきそば  
あげぎょうざ  
コーンとやさしいソテー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 427 kcal  
\*タンパク質 11.9 g  
\*脂質 12.4 g  
\*塩分 1.3 g

**21**

エビカツ  
あおなソテー  
リヨネーズポテト  
フルーツ  
ペ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

**24** **てんのうたんじょうび**  
**ふりかえきゅうじつ**

**25**

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  
しろごはん

\*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** **目玉メニュー**

チキンなんばん  
ゆでキャベツ  
ちゅうかふうサラダ  
カニカマ  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 10.5 g  
\*脂質 12.7 g  
\*塩分 1.3 g

**27**

わふうハンバーグ  
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  
しろごはん

\*エネルギー 433 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 14.1 g  
\*塩分 1.5 g

**28**

ケチャップハンバーグ  
フライドポテト  
スパゲティサラダ  
プロッコリー  
フランクフルト  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 419 kcal  
\*タンパク質 9.8 g  
\*脂質 12.0 g  
\*塩分 1.3 g

### ひとくちメモ

うがいをするときにはガラガラと音を立てながら!

風邪やインフルエンザの予防には、うがいと手洗いが有効といわれます。では、どんなうがいの仕方が効果的かといいますと、まず口の中の食べかすや汚れを取るために強めにブクブクとすすぎます。次に、適量のうがい薬を含み上を向いてガラガラと音を立てて喉の奥の雑菌やホコリを洗い流しましょう。それぞれ2回ほどやると効果的です。うがい薬以外でも、水またはぬるま湯でも効果が期待できます。紅茶の出がらしを使うとウイルスの増殖を抑えられるという研究もあります。

