

2025年

1

JANUARY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



がっのおべんとうメニュー

目玉メニュー

1月16日(木) 白身魚とポテのトマト煮込み風
素揚げした魚をトマトと合わせました。トマトに含まれるリコピンは油に溶けやすく、吸収率が高まります。

1月31日(金) イギリス料理
今日のメニューはイギリスを代表するフィッシュ&チップスと、イギリスで人気のコロネーションサラダです。コロネーションサラダのコロネーションとは「戴冠」という意味でイギリスの女王様戴冠式の際に考案されたものをイメージし、サラダとして仕上げました。また、本場イギリスではお酢や塩をかけて食べることが主流なフィッシュ&チップスですが今回は食べやすいようにタルタルソースを添えました。



6 **げつようび**

ちくぜんに
ほうれんそうのあえもの
エビフリッター
にまめ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 7.5 g
*塩分 1.1 g

7 **かようび**

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

8 **すいようび**

ポークカレー
はるさめサラダ
あげしゅうまい
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 7.5 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.7 g

9 **もくようび**

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 433 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.5 g

10 **きんようび**

とりにくのからあげ
やきそば
あつやきたまご
タコウィンナー
ブロッコリー
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.4 g

13 **せいじんのひ**

14 **けちやっぴハンバーグ**

ケチャップハンバーグ
フライドポテト
あおなとあげのにびたし
かニふうみさつまあげ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 9.9 g
*塩分 1.5 g

15 **とりにくのてりやき**

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

16 **しるみさかなの**

しるみさかなの
トマトにこみ
ミモザサラダふう
はながたさつまあげ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.4 g

17 **ブルコギふういため**

ブルコギふういため
ひとくちささみ
チーズカツ
コンソメポテト
ヤングコーン
フルーツ
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

20 **とんかつ**

とんかつ
あおなソテー
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 410 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 13.0 g
*塩分 1.1 g

21 **チキンなんばん**

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

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 13.9 g
*塩分 1.3 g

22 **てりやきハンバーグ**

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 433 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 14.1 g
*塩分 1.5 g

23 **エビカツ・ミートスパ**

エビカツ・ミートスパ
しまじろうの
こうやとうふ
やさいのごまあえ
にくだんご
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.7 g

24 **とりにくのやながわふう**

とりにくのやながわふう
おからポテト
チンゲンさいいため
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

27 **エンゼルカレー**

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
しるごはん

*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

28 **やわらかイカてんぷら**

やわらかイカてんぷら
わふうすバ
さくらしゅうまい
コンソメポテト
ほしがたしんじょうに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.3 g

29 **ぶたにくのしょうがやき**

ぶたにくのしょうがやき
あおないため
コーンのつまみあげ
ソーセージ
たこやき
フルーツポンチ
しるごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.6 g

30 **メンチカツ**

メンチカツ
ビーフソテー
ちくざやき
とりつくね
やさいのしおこんぶあえ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.7 g

31 **フィッシュ&チップス**

フィッシュ&チップス
コロネーションサラダ
フルーツ
キャロットパン

*エネルギー 328 kcal
*タンパク質 8.7 g
*脂質 18.0 g
*塩分 1.1 g

ひとくちメモ

七草かゆについて

春の七草は、年末年始の祝膳で疲れた胃を休めたり、その年の無病息災と五穀豊穡を願って食べられる行事食です。地方で食べる時期や具材は多少異なりますが、七草と粥を炊いて塩味で食べることが基本となっています。七草は春と秋の七草がありますが、ここで食べられる七草は春の七草になります。七草の覚え方として「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞななくさ」というように五七五七七の和歌で覚えると覚えやすいです。今まで食べていた方も、食べていなかった方も七日の朝食に七草粥はいかがですか。

