

エンジュ 献立表

2025年(令和7年)10月 第4週分

※材料の都合により変更することがあります。

日/曜	献立	材料	栄養成分
20 (月)	カニカマ天 かぶのそぼろあん きのこのおろしあん 赤豆とツナのサラダ	カニカマ、かぶ、かまぼこ、コシノボリ、小麦粉、卵 かぶ、人参、鶏ひき肉、 きのこのスープ、大根おろし 卵、ピーマン、玉葱、ツナ、粒マスタード	エネルギー 607 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 100.0 g 塩分 2.1 g
21 (火)	くすみと大豆のつくね 白菜カルボナーラ 人参と白滝のきんから おんだ白玉	鶏挽肉、豚挽肉、くすみ、大豆、葱、卵 白菜、ウインナー、赤ピーマン、豆乳、チーズ 人参、白滝 白玉団子、枝豆ビニール	エネルギー 628 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 82.4 g 塩分 1.6 g
22 (水)	五目ごはん 夕ラ粉漬け焼き セッキ草かきあげ 甘みりポテト、小松菜としら	精白米、五目(わかめ、 夕ラ、小麦粉、みり セッキ草、枝豆、春菊、人参、小麦粉 じゃがいも、みり / 小松菜、卵	エネルギー 599 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 88.5 g 塩分 2.7 g
23 (木)	テヤキミートローフ しそパンチ 大根とホタテのスープ煮 ほうれん草とベーコンのサラダ	豚ひき肉、玉葱、卵、小麦粉、牛乳 じゃがいも、チーズ、小麦粉、バター、 パンチ、ホタテ、大根、じゃがいも 大根、ホタテ貝柱、 ほうれん草、ベーコン、卵、チーズ	エネルギー 582 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物 78.7 g 塩分 2.3 g
24 (金)	サンマと長芋の葱ごまソース キャベツトマトスープ煮 アスパラごし煮 小松菜のなめ草あん	サンマ、長芋揚げ、ごま、葱、生薑、黒胡椒 キャベツ、玉葱、人参、ウインナー、トマトソース グリーンアスパラ 小松菜、味付なめ草	エネルギー 582 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 73.3 g 塩分 1.9 g


日か暮の子が、おじいさんと早くお別れ
した。日か暮らないうちに菓は帰し、聖朝
早く活動するカラダの生活習慣を目指して、
秋の夜長、自分時間を過ごせたらいいなと思っ
た。22日の粉漬けは、エッセンス(小麦粉)で
漬けたら、塩分控えめで、旨味たっぷりです。
一箱粉効果で、冷え症や美肌にも good!
冬はよく食べて、お楽しみは!

管理栄養士 杉山久美

食中毒などの事故を防ぐために…ご注意!

- お弁当は、午後2時までに食べて下さい
- 配達された後、すぐに食べない時は、冷蔵庫や保冷剤の入った箱などに入れて下さい
- 残ったご飯やおかずは捨てて下さい
- お弁当箱は水洗いの上、お返し下さい
- 材料の都合によりメニューを変更する事がありますので、ご了承ください

キャンセルや留守にされる場合は必ず前日までにご連絡下さいネ!



保冷剤とクーラーボックスを無料でお貸しします。必要な方は申し付けください。

エンジュは...

- ◎高齢の方、障害を持つ方、介護をされている方、ひとり親家庭など食事づくりに困っていらっしゃる方に昼食(お弁当)の宅配サービスを行っています(希望された曜日に継続して頂くサービスです)
- ◎月曜～金曜のうち予め希望された曜日に毎週お届けします
- ◎お値段→1食650円です
- ◎表示の栄養成分は基本の老人食(ごはんA150g)の値です

公益社団法人やどかりの里 エンジュ
 <お問い合わせ> 048-686-7875 (直通)
 (受付時間→土・日・祝日をのぞく、午前9時～午後5時)
 〒337-0042 さいたま市見沼区南中野286-1 FAX:048-686-7985