

エンジュ 献立表

2025年(令和7年)10月 第5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
27 (月)	中華風オムレツ 肉団子 あげじゃが なたぎきまり甘酢漬け	卵、豚挽肉、椎茸、人参、おろし、葱 肉団子 じゃが芋、人参、玉葱、油揚げ、白滝 きょうり、生姜	エネルギー 623 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.6 g 炭水化物 82.3 g 塩分 2.8 g
28 (火)	3リ大根 里芋の豆乳グラタン 大豆のキャロットサラダ ブロッコリー昆布あえ	大根、3リ、 里芋、玉葱、パルメザン、豆乳、チーズ 大豆、人参 ブロッコリー、塩昆布	エネルギー 631 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 88.5 g 塩分 2.4 g
29 (水)	鶏の南蛮煮 ろめんとパルメザン れんこんのブロッコリーきんから 白菜相香漬け	鶏肉、揚げ豆腐、しめじ、黒豆 ろめん、人参、玉葱、パルメザン、豚肉、 卵 れんこん、ごま 白菜、ゆず	エネルギー 646 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 26.6 g 炭水化物 99.9 g 塩分 2.1 g
30 (木)	鮭フライ 厚あげと野菜のそば煮 ハニーマスタードのユルスロー かすときょうりの塩麹漬け	鮭フライ、クルトン 厚あげ、豚挽肉、人参、大根、 キャベツ、紫キャベツ、マスタード、おろし、 *マスタード かす、きょうり、塩麹	エネルギー 598 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 93.7 g 塩分 2.0 g
31 (金)	牛ときのこのピリ辛蒸し ねぎおろし葱ソース ブロッコリー揚げ かぼちゃプリン	牛肉、きのこのみじん切、しめじ、パルメザン、 にんにく、ごま、 水おろし、キャベツ、葱 ブロッコリー、卵、小麦粉、青のり かぼちゃペースト、プリンパウダー、牛乳	エネルギー 587 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 91.5 g 塩分 2.2 g

10月最終週です。総や各年の
気候にむかし浸っていたいのでお肌寒
さが急に増しお、冬支度におわけておきます。
体の中も冬に備えて、冷えや乾燥対策
免疫力アップが必須ですね。冬に美味しい根
菜類は、おからの季節に足かせません。今週も
たっぷり入ります。おはは、いよいよおはちんぽ
かぼちゃプリン。こちらも栄養たっぷりです。
お楽しみです。 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