

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)1月 第1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
5 (月)	天ぷら 芋煮、 白菜抽香漬け なめ首おろし	鶏、かにか、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、 卵、小麦粉、 牛肉、里芋、ニンニク、にぼう、れい、葱、 白菜、ゆず、 大根おろし、味付けなめ首	エネルギー 634 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 94.1 g 塩分 2.2 g
6 (火)	ハンバーグ きのこソース ポテトサラダ ブロッコリーとアスパラギナスのペースト 大根塩麹漬け	ハンバーグ、きのこソース、チーズ、トマト、 じゃがいも、人参、きゅうり、玉葱、ハム、マヨネーズ、 パン、マヨネーズ、ブロッコリー、アスパラギナス、 大根、きゅうり、塩麹	エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 86.3 g 塩分 2.5 g
7 (水)	七草ごはん 鯖菜種焼き かぶのそぼろあん しろろねばねば野菜かけ、牛乳かん	精白米、七草、かぶ菜、 鯖、卵、青菜、マヨネーズ、 かぶ、人参、鶏挽肉、 せみぎぬ、わかめ、野菜(アスパラ、 牛乳、脱脂粉乳、砂糖、フルーツ	エネルギー 569 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 86.3 g 塩分 1.7 g
8 (木)	肉豆腐 春雨中華サラダ 人参いり	焼き豆腐、豚肉、白滝、椎茸、 春雨、きゅうり、錦糸卵、ハム、 人参、ツタ、卵	エネルギー 648 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物 79.8 g 塩分 2.0 g
9 (金)	赤魚バター醤油焼き 大根とホウテの卵あんかけ かぼちゃレモン煮、 春巻き	赤魚、豆腐、 大根、ホウテ、卵、葱、 かぼちゃ、ソース、 春巻き	エネルギー 575 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 76.6 g 塩分 1.9 g

新年明けましておめでとうございます。
 初もようをよろしくお願ひ致します。
 今年は60年に一度の丙午(ひのえうま)年、力強い
 前進を祈願します。ふり返ると月日はあっと
 いう間に経ち感慨深いものがあります。皆様は
 いかがですか？これから昔一日一日を大切に皆様の
 声聞きながら、情熱をもち取り組むたいと思ひます。
 27.7日は七草、他脂質、高タンパクメニューで
 胃腸を労わります。

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