

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)1月 第2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
12 (月)	祝日のため お休みさせていただきます		エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 塩分 g
13 (火)	あじと昆布のさっぱり煮、 スクランブルエッグえのきあん おやしん子あん 大学芋	とろろ昆布、切昆布 卵、えのき、ミニトマト、牛乳、脱脂粉乳 おやしん、小豆、芋	エネルギー 619 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.2 g 炭水化物 82.6 g 塩分 2.2 g
14 (水)	野菜たっぷりアボカド豆腐 水ぎょうざ ごまソース ゆずみそポテト わかびなす	豆腐、豚挽肉、葱、椎茸、ピーマン 人参、こんにゃく 水ぎょうざ、水菜、アボカド、ごま じゃが芋、ゆず、ゆず ポテト、わかび	エネルギー 593 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 88.9 g 塩分 3.1 g
15 (木)	小豆ごはん サバのみぞれ煮、 ハムステーキ温野菜サラダ 根菜のイタリアンきんぴら 昆布のせと煮	精白米、小豆 サバ、大根おろし、葱 じゃが芋、ハム、アボカド、カーボーン ごぼう、人参、こんにゃく、こんにゃく 昆布、大豆	エネルギー 644 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 26.0 g 炭水化物 82.9 g 塩分 2.0 g
16 (金)	鶏のさっぱり煮、 じゃが芋の米粉グラタン インゲンのピーナッツあん アボカドサラダ	鶏肉、ゆず、葱 じゃが芋、玉葱、ピーマン、牛乳、チーズ インゲン、ピーナッツ アボカド、玉葱	エネルギー 613 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 24.3 g 炭水化物 76.6 g 塩分 2.5 g

毎年年初のこつり(知の集)のためか、今回はさっぱりメニューが2日あります。15日は小正月、小豆粥のかわりに小豆ごはん。一年の健康を願います。お赤飯のようですが、普通のお米で炊くのでさっぱりした味わいです。食物繊維、タンパク質、ビタミンなど栄養豊富で生活習慣病予防に役立ちます。お正月のこの時期にぴったりですね。お楽しみに！
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