エンジュ 献立表

2026年（令和8年）2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
2（月）	サバ塩焼き 葱ドレッシング 大根そぼろ煮 さつま芋とパインのサラダ ピーマンのたらこソテー	サバ、葱 大根、さつま揚げ、豚挽肉、 さつま芋、クリームチーズ、パイン缶、マヨネーズ、牡蠣マスタード ピーマン、赤ピーマン、たらこ	エネルギー 589 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 75.2 g 塩分 2.1 g
3（火）	甘辛チキン 豆とエビのマリネ いわしのおろしあえ 里芋の白煮、福豆	鶏肉、ごま、レタス 大豆、エビ、カラーピーマン、玉葱、ブロッコリー、にんにく いわしの香梅煮、大根おろし 里芋、ゆず ／ 福豆	エネルギー 614 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 78.4 g 塩分 2.6 g
4（水）	あじ山路焼き じゃが芋のピリ辛そぼろ煮 めかぶそば 旬菜漬サラダ、くるみみそ	あじ、山芋、マヨネーズ、わさび じゃが芋、人参、しめじ、鶏挽肉、 そば、めかぶ、かまぼこ 大根、かぶ、カラーピーマン、揚げなす、くるみ、みそ	エネルギー 576 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 82.7 g 塩分 1.9 g
5（木）	ハムカツ 切干大根とあさりの煮物 ブロッコリーと卵のサラダ 白菜浅漬け	ハムカツ、キャベツ、 切干大根、厚揚げ、さつま揚げ、人参、あさり ブロッコリー、卵サラダ 白菜、人参	エネルギー 652 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.4 g 炭水化物 89.3 g 塩分 3.6 g
6（金）	にしんと大根の煮物 ミートボールの甘酢あん かぼちゃの含め煮、 もやしナムル	にしん煮付け、大根、三葉 ミートボール、ミックス野菜（ズッキーニ、なす、パプリカ） かぼちゃ、 もやし、葱、わかめ、にんにく	エネルギー 583 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 84.1 g 塩分 3.6 g

2月に入り、立春を迎えましたが、
気候はまだまだ真冬、空気も乾燥していて
皮をむいたみかんを放置すると あっという間にパリパリに。ぬれタオルを部屋に干すなどして保湿を、又、水の元にも気をつけましょう。
さて、3日は節分メニュー、大豆入りいわしおろし
の健康おかずで文字通り無病息災を願います。そして、福が来るように福豆の小菜子付きお楽しみに。

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