

# エンジュ 献立表

2026年(令和8年)2月 第3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
16 (月)	赤魚と野菜の塩麹焼き ニラときのこの卵とじ 甘みずなす 大根ゆかり漬け	赤魚、しめじ、人参、アスパラ、塩麹 豚肉、ニラ、玉葱、しめじ、卵 なす、みず 大根、ゆかり	エネルギー 590 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 75.7 g 塩分 2.4 g
17 (火)	豚のスタミナ甘酢炒め 野菜オムレツ アスパラとらさあえ 里芋の白煮	豚肉、玉葱、キャベツ 卵、玉葱、ミニトマト、枝豆 アスパラ、らさ、塩昆布 里芋、ゆず	エネルギー 648 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 28.8 g 炭水化物 112.5 g 塩分 2.4 g
18 (水)	ミックスフライ じゃが芋のトマト煮 せみのポン酢サラダ おんだ白玉	ポテトフライ、ハムカツ、キャベツ じゃが芋、ピーマン、玉葱、トマト、パセリ せみ、キャベツ、わかめ、葱 白玉団子、枝豆ピーズ	エネルギー 656 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 19.0 g 炭水化物 102 g 塩分 1.6 g
19 (木)	彩り豆腐ハンバーグ 炒レタ アスパラとエビの卵サラダ ミニかぼちゃ	豆腐ハンバーグ、大葉 炒レタ、ピーマン アスパラ、エビ、玉葱、卵サラダ かぼちゃ、生クリーム、はちみつ、脱脂粉乳	エネルギー 590 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 83.1 g 塩分 2.7 g
20 (金)	鱈のうぐいす焼き 春雨と白菜の炒めもの 長芋と野菜のロースト ゆずなます	鱈、魚刺身、グリーンピース、昆布菜 春雨、白菜、豚肉、人参、葱 長芋、揚げ、アスパラ、ミニトマト、菜の花 大根、人参、ゆず	エネルギー 582 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 72.1 g 塩分 1.6 g


季節は雪が雨に変わり、(雨水)春の兆しが訪れる頃と云われています。雑草の芽も出始めています。今は歓迎したいところ。みんな春をイメージして、20日は鱈のうぐいす焼き。魚の刺身にグリーンピースをまぜてうぐいす色にし、たものを鱈にのせて焼きます。たまには買わないで、栄養も豊かに。どうぞ季節の移ろいをお楽しみください。

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