

# エンジュ 献立表

2026年(令和8年)3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)	ブリの南蛮酢煮、 里芋の豆乳グラタン、 大豆のキャロットサラダ、 ゆずみそ大根	ブリ、葱、 里芋、玉葱、ベーコン、豆乳、4-ス、 人参、大豆、 大根、みそ、ゆず	エネルギー 619 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 95.0 g 塩分 1.5 g
3 (火)	ちらし寿司 枝豆豆腐ふんわり蒸し 鶏大根、ごぼう唐揚げ、 かぶ浅漬け、枥小餅	精白米、ちらし寿司の具、錦糸卵、絹揚げ、 枝豆豆腐、 鶏肉、大根、人参、玉葱/ごぼう唐揚げ、 かぶ、枥小餅	エネルギー 644 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.7 g 炭水化物 94.7 g 塩分 3.6 g
4 (水)	たら中華蒸し 肉じゃが マカロニと鮭のサラダ 大根とめかぶのポン酢あえ	たら、葱、赤ピーマン、 じゃが芋、豚肉、人参、玉葱、白滝、 マカロニ、おろし、玉葱、鰹のり、 大根、味付けめかぶ	エネルギー 575 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 76.0 g 塩分 2.0 g
5 (木)	鶏の香味だれマリネ 大根とさつま揚げの煮物 シニマイ 小松菜なめ茸あえ	鶏肉、葱、枝豆、12h12k、 大根、さつま揚げ、人参、 シニマイ、 小松菜、味付けなめ茸	エネルギー 598 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 69.6 g 塩分 2.7 g
6 (金)	海鮮かき揚げ ひじきの彩り煮、 肉団子 しらすおろし	エビ、ホタテ貝柱、枝豆、玉葱、卵、絹揚げ、 ひじき、人参、油揚げ、ちくわ、大豆、コーン、 肉団子、揚げかぶ、 大根おろし、しらす	エネルギー 648 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 25.6 g 炭水化物 83.6 g 塩分 2.4 g


3月に入ります。日中、コートがいらぬ日があるかと思えば、お昼に冷え込む日もあり、体調を崩しやすい時期です。手洗いや、うがい、睡眠など、できることで、安定させたいものです。さて、今週のお楽しみは3日のひな祭り献立です。ちらし寿司の華やかさ、かぶのめくめく感、はなまる餅、免疫アップにも役立ちそうですね。

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