

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)3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
9 (月)	豚すき焼き風 なすのカレー浸し とろろのねばねば野菜かけ かぶの甘酢漬け	豚肉、高野豆腐、葱、玉ねぎ、白滝 卵、三葉 揚げなす、アスパラガス、ミニトマト、 かぶ、人参、野菜(毛豆、オクラ) かぶ	エネルギー 586 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.2 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.2 g
10 (火)	赤魚のガーリックソテー コールスローサラダ 里芋の土佐煮 くわ豆腐	赤魚、玉ねぎ、にんにく キャベツ、人参、いも、コーン、マヨネーズ 野草、かつお節 豆乳、ごま、くわ粉	エネルギー 565 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 81.8 g 塩分 2.3 g
11 (水)	厚あげえぼろ煮 ふわふわポテトサラダ ブロッコリー塩あえ 人参きんぴら	厚揚げ、鶏むね肉、 じゃが芋、玉ねぎ、卵、マヨネーズ アスパラ、葱、かつお節 人参、白滝	エネルギー 598 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 20.4 g 炭水化物 84.0 g 塩分 2.3 g
12 (木)	サバ竜田おろしあん さつま芋の豆乳グラタン オクラと柿エビのナムル 焼き餃子	サバ竜田、赤ピーマン、揚げなす、 大根おろし、 さつま芋、玉葱、ベーコン、豆乳、チーズ オクラ、人参、柿エビ、にんにく 餃子	エネルギー 655 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 91.9 g 塩分 2.4 g
13 (金)	鶏の黒酢炒め キャベツとアスパラギの Pasta 人参の明太子サラダ かぼちゃあぶきクリーム	鶏肉、玉葱、赤ピーマン キャベツ、ピーマン、アスパラ、にんにく 人参、明太子、マヨネーズ かぼちゃ、あぶき、生クリーム	エネルギー 587 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 94.4 g 塩分 2.2 g

季節の庵では啓蟄(けいちつ)
春の優しい雨で大地が潤うと土の中
で冬眠していた虫がもぐもぐとはいちいち出てくると
とされています。私達も寒さで固まっていた体
も朝、少しほぐすと気持ちいいですね。
さて今回は豚、豆腐、鶏、青背魚と、どれもバラ
のよい組み合わせにしています。ゆづり漬
もかけると体ぐいを目指して楽しくお楽しみ
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