

エンジュ献立表

2026年(令和8年)3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)	ゆかの味付き天ぷら ゆかすと梅のおろしそば 菜花のサラダみかドレッシング 人参GPとじ	ゆか GP、大葉、小麦粉、紅麴、ごま そば、味付おめかす、ゆかり梅、大根おろし 菜花、ろっこん、みかん 人参 GP	エネルギー 604 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 79.4 g 塩分 1.9 g
17 (火)	ゆで豚の梅あえ 豆腐としめじの塩炒め じゃが芋のこんにゃくみそあえ ブロッコリーごまあえ	豚肉、葱、ゆかり梅、大葉、ろっこん 揚げ豆腐、しめじ、葱 じゃが芋、みそ、こんにゃく ブロッコリー、ごま	エネルギー 583 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 20.8 g 炭水化物 72.3 g 塩分 2.6 g
18 (水)	はんぺんGPとじ ハムステーキ温野菜サラダ いんげんごまあえ たらこ人参、おはぎ	はんぺん、玉葱 GP じゃが芋、ハム、ブロッコリー、かぼちゃ いんげん、ごまおろし、葱 たらこ、人参 / おはぎ	エネルギー 595 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 90.3 g 塩分 2.5 g
19 (木)	大豆のドライカレー キャベツたぶりマカロニサラダ ブロッコリー揚げ ピクルス	豚ひき肉、大豆、玉葱、ピーマン、セロリ こんにゃく、カレー粉、小麦粉、トナリ キャベツ、マカロニ、揚げり、玉葱、ハム ピクルス、甘藷、マヨネーズ ブロッコリー、青のり GP、小麦粉 / きゅうり	エネルギー 587 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 82.5 g 塩分 2.1 g
20 (金)	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

20日の春分の日をはせみ、前後3日間
春のお彼岸。厳しい寒さもここまですでに
同時に花粉アレルギーの方には辛い季節です
免疫力を上げましょう、軽くしたいですね。
今週は梅肉やみかん、まのこ類、その他野菜が
腸内環境を整え、免疫力アップに役立ちます。
美味しく食べましょう!

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