

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)3月 第4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
23 (月)	鶏のしりとりつくね 大根とツナの煮物 なすと春雨のサラダ かぼちゃのサワーマッシュ	鶏むね肉、卵、椎茸、葱、大葉 大根、こんにゃく、人参、ツナ、いんげん なす、春雨、紫玉葱 かぼちゃ、カリビズ、シヤム	エネルギー 614 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 81.2 g 塩分 1.5 g
24 (火)	鰯西京焼き なすと長芋の揚げ浸し 根菜ガーリックソテー アボカドツナあえ	鰯、西京みそ、タレ なす、長芋揚げ、かつお節 れんこん、ごぼう、しめじ、りんご、パセリ アボカド、ツナ、お醤油	エネルギー 587 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 26.3 g 炭水化物 71.9 g 塩分 1.4 g
25 (水)	桜ごはん 牛肉とごぼうの生姜煮 春の天ぷら 里芋の甘みり、菜の花辛子あえ	精白米、桜ごはんのおと、錦糸卵、枝豆 牛肉、ごぼう、生姜 ナス、おくら、たらの菜、枝豆、卵 里芋、人参、菜の花、辛子	エネルギー 585 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 84.4 g 塩分 3.2 g
26 (木)	さんまと長芋の葱ごまソース キャベツのトマトスープ煮 アスパラだし浸し 小松菜たけのこあじ	さんま、長芋揚げ、葱、ごま、黒ごま キャベツ、玉葱、人参、ウインナー、トマト グリーンアスパラ 小松菜、味付たけのこ	エネルギー 582 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 73.3 g 塩分 1.9 g
27 (金)	むき肉オムレツ 高野豆腐の五目煮 トマトとパンネのサラダ 焼きポテトのやがバター	卵、豚むね肉、玉葱、牛乳 高野豆腐、椎茸、人参、油揚げ、白滝 トマト、パンネ、カカロニ、きゅうり、玉葱、お醤油 フライドポテト、バター、アロマオイル	エネルギー 619 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.4 g 炭水化物 74.6 g 塩分 1.9 g


3月も終わりに近づきたいけれど
せわしない時期ですね。心に余裕を
おいて美味しいエンジュをお届けしたいと思っております。
25日は恒例のお花見弁当。今年は牛肉
のメインと天ぷらの駅弁風です。関東の桜の
見頃は3月25～4/1予想です。
29日だけでも暖かい陽が照ると
いいですね。

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