

エンジュ献立表

2026年(令和8年)4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
30 (月)	あじのパン粉焼き は漬けたタルタル キャベツとトマト ほうろ草とベーコンのサラダ	とろろ、パン粉、香草、マヨネーズ、は漬 牛肉、マヨネーズ、玉葱、キャベツ セキネ、トマト ほうろ草、マヨネーズ、卵、マヨネーズ	エネルギー 598 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 23.2 g 炭水化物 74.9 g 塩分 2.6 g
31 (火)	みそカツチキン 白菜とあさりの塩バター煮 大根とめかぶのポン酢あえ	チキンカツ、キャベツ、マヨネーズ、は漬 白菜、おろし、マヨネーズ、赤ピーマン 大根、味付けめかぶ	エネルギー 649 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 23.6 g 炭水化物 88.2 g 塩分 2.9 g
4/1 (水)	サバ南蛮酢煮 筑前煮 ビーツとポテトのピンクサラダ アボカドごまあえ	サバ、葱 鶏肉、人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく、わかめ じゃが芋、ビーツ、玉葱、マヨネーズ アボカド、ごま	エネルギー 583 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 22.8 g 炭水化物 74.4 g 塩分 1.3 g
2 (木)	ポークカレー カナル野菜オムレツ キャベツとひじきのサラダ 牛乳かん	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、りんご、トマト パン粉、小麦粉、カレー粉 ミックス野菜(スプラウト、パプリカ、トマト)卵 ウインナー、マヨネーズ キャベツ、ひじき、マヨネーズ、ツナ 牛乳、脱脂粉乳、砂糖、おろし、りんご	エネルギー 680 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 30.4 g 炭水化物 79.4 g 塩分 2.4 g
3 (金)	ホタテみそ焼き じゃが芋のクリーム煮 揚げたごまポン こんぶ豆腐	ホタテ貝柱、葱、みそ、卵、三葉 じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ、マヨネーズ クリームソース 揚げごま油 大豆、昆布	エネルギー 569 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 84.9 g 塩分 2.7 g

4月に入ります 暖かい日がおおきく
思えば急に冷たい雨が降るとは 桜の
花が咲いた散った 卒業や入学など、こうして
一年が過ぎていくのだなーと思いきや、
さし今週も、スプラウトと元気の素を目指してマヨネーズ
おろしを、3日のみそカツは名古屋名物のみそカツ
したん気のホリユムあかあ、2日のカレーは
粉から手作りのお肉も美味しいかしら
お楽しみね!

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