

# エンジュ 献立表

2026年(令和8年)4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
6 (月)	トマトマナー豆腐 ツナサラダ 春巻き、ブロッコリ昆布飯	豆腐、豚挽肉、玉葱、葱、トマト缶 キャベツ、きゅうり、玉葱、焼きタマネギ 春巻き ブロッコリ、塩昆布	エネルギー 589 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 24.2 g 炭水化物 61.4 g 塩分 1.9 g
7 (火)	タラマスタボ焼き スパゲティナポリタン ブロッコリサラダ おさふパイン	タラ、葱、舞茸、物277ト、277ト スパゲティ、焼き玉葱、ピーマン、トマト缶 ブロッコリ、コーン、粒ドレッシング 大学芋、パン缶	エネルギー 589 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 95.6 g 塩分 2.4 g
8 (水)	鶏の焼き漬け 大根ヒツナの煮物 厚焼き卵 山芋ねばねば梅肉飯	鶏肉、ゆず、トマト、土つゆ 大根、人参、こんにゃく、ツナ、ひげん 厚焼き卵 山芋、ねばねば梅(玉ねぎ、オクラ)	エネルギー 605 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 74.1 g 塩分 2.0 g
9 (木)	和-ハン 豆腐シウマイ たけのこ餅草炒め ハニ-かぼち、たたききり甘酢漬け	精白米、トム、卵、葱、アジペス 豆腐シウマイ、ア松菜、 たけのこ、豚挽肉、ブロッコリ、2-ホ素 かぼち、餅草、おひたし おひたし、きゅうり、玉葱、 脱脂粉乳	エネルギー 599 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 81.8 g 塩分 2.2 g
10 (金)	牛肉エロツケ 切干大根と厚揚げの煮物 ブロッコリとエビの卵サラダ いんげんせせみのごまあえ	牛肉エロツケ、キャベツ 切干大根、厚揚げ、人参 ブロッコリ、エビ、卵サラダ いんげん、せせみ、アツマ、ごま	エネルギー 595 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 21.3 g 炭水化物 75.4 g 塩分 1.9 g

4月に入り、そろそろツバメが南方から  
やってきました。日本にいる冬鳥の地に帰る頃、  
日本の四季は、渡り鳥たちの居心地のいい場所  
に変わっているのですね。  
さて、今週は中華と洋食が多めでお楽しみ材  
料に豆腐やタラを使い、全体にカロリー控  
えめにしています。美味しく食べたいですね。  
お楽しみ下さい! 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