エンジュ 献立表

2026年（令和8年）4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
13（月）	さんまときのこのわさびソース 青菜入り卵豆腐 野菜炒め 大豆のキャロットサラダ	さんま、エリンギ、しめじ、葱、わさび ほうれん草ピューレ、卵、生クリーム、くず粉 もやし、キャベツ、ピーマン、にんにく　クコの実 人参、大豆、	エネルギー 633 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 30.7 g 炭水化物 72.0 g 塩分 2.1 g
14（火）	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草のソテー コールスローサラダ ごぼう唐揚げ	豚挽肉、豆腐、玉葱、卵、牛乳、パン粉 きのこミックス、トマト缶、 ほうれん草、 キャベツ、人参、ハム、コーン、マヨネーズ　粒マスタード ごぼう唐揚げ	エネルギー 589 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 24.1 g 炭水化物 72.0 g 塩分 1.3 g
15（水）	あさりとあおさのかき揚げ 鬼山みそ焼きうどん 大根おろし さとみとろろポン酢	あさり、あおさ、葱、卵、小麦粉、 豚肉、キャベツ、玉葱、うどん、みそ、にんにく 大根おろし、味付なめ茸、 さとみチャンク、トマト、やま芋	エネルギー 618 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 86.1 g 塩分 2.7 g
16（木）	鶏のはちみつマスタード焼き ブロッコリーかにかま いんげん葱塩和え たらこ人参	鶏肉、しめじ、はちみつ、粒マスタード ブロッコリー、かにかま、ハム、卵サラダ、マヨネーズ いんげん、葱、かつお節、 人参、たらこ	エネルギー 606 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 28.8 g 炭水化物 63.1 g 塩分 2.1 g
17（金）	鰆香りみそ焼き 肉じゃが ピーナッツかん マカロニサラダ	鰆、大葉、葱、みそ 豚肉、じゃが芋、人参、白滝、玉葱、 ピーナッツ、くず粉、 マカロニ、きゅうり、玉葱、ハム、マヨネーズ	エネルギー 590 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 82.3 g 塩分 2.2 g

お花見シーズン、桜以外にもこの時期、満開を迎えた花があったことを知りました。雨にぬれた道路に落ちた真紅なつばきの花、一斉に散る訳ではないらしく上を見るとまだいっぱい咲いています。天ぷらにしたら美味しいのではと思ってしまいました。

さて毎月15日は今日から新シリーズ、県民の日にちなんだメニューをお届けします。スタートは4/18県民の日がある三重県です。春の磯の香りのかき揚げ、観光スポット鬼山のうどんをお楽しみください。

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