

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)4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 |
|-----------|--|--|--|
| 20 (月) | 筍ごはん ゆで豚梅あん キャバツのかき揚げ 人参卵じ. なめ茸おろし | 精白米、新筍、ゆであげ、いんげん 豚肉、ゆり梅、葱、大葉、ワサビの実 キャバツ、根エビ、ちくわ、人参卵、腰物 人参卵、大根おろし、味噌、なめ茸 | エネルギー 650 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 24.4 g 炭水化物 81.7 g 塩分 3.9 g |
| 21 (火) | 赤魚とろろ豆のバター醤油煮 大根とブロッコリーのホクテ煮 里芋焼きコロッケ きゅうりとわかめのゆばあん | 赤魚、ろろ豆、大根、人参、ブロッコリー、ホクテ、里芋、合挽肉、玉葱、ねぎ、卵、小麦粉、きゅうり、わかめ、かにか、ゆば | エネルギー 563 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 82.6 g 塩分 1.9 g |
| 22 (水) | 肉豆腐 エビと豆のソテー たらこ昆布 キャロットゼリー | 豚肉、焼き豆腐、白滝、椎茸、葱、エビ、カラシ、玉葱、ブロッコリー、たらこ、昆布、たらこ、人参、オリーブオイル、粉チーズ | エネルギー 599 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.0 g 炭水化物 70.5 g 塩分 2.0 g |
| 23 (木) | アジフライ 大根をぼろ煮 ユールスローサラダ 小松菜とわかめのナムル | アジフライ、大根、豚ひき肉、キャバツ、人参、トウモロコシ、マヨネーズ、小松菜、わかめ、葱、ドレッシング | エネルギー 623 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 79.0 g 塩分 2.5 g |
| 24 (金) | 鶏と野菜の梅煮 卵の花 明太ポテト 大根中華甘酢漬け | 鶏肉、筍、ゆり梅、ブロッコリー、おから、玉葱、椎茸、人参、わかめ、葱、フライポテト、明太子マヨネーズ、大根、人参 | エネルギー 626 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 25.1 g 炭水化物 80.8 g 塩分 2.3 g |


季節は穀雨を迎え、恵みの雨が降る頃、筍の生育も今年は急激で先週あたりの出始めから、1日屋敷いゆく4月いっぱい、おもしろいこと、急ぎお盆に入りました。旬の味の取り入れは、お盆の準備の準備の下、近年環境変化に伴う、旬食材の変化に注視してまいります。年に一度のお楽しみ、20日は筍の37%をどうい

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