

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)5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
27 (月)	蒸しホタテトートソース うす切りポテトのアンチョビソース 小松菜としらおのペースト 人参とくろみのサラダ	ホタルホタテ、トートソース、アンチョビソース、小松菜、しらお、ペースト、人参、くろみ、レタス	エネルギー 563 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 85.1 g 塩分 2.5 g
28 (火)	トンチカツ 鶏塩大根 ひじきの彩りサラダ 昆布豆	牛肉×2枚、キャベツ、鶏肉、大根、人参、玉葱、ひじき、3色レタス、ゴマ、ツナ、昆布、大豆	エネルギー 639 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 25.0 g 炭水化物 85.0 g 塩分 1.6 g
29 (水)	祝日のため お休みさせていただきます		エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 塩分 g
30 (木)	くおし豆腐の卵焼き 新じゃが等の豆まめサラダ りんごの甘辛炒め トマトゼリー	豆腐、鶏むね肉、人参、椎茸、卵、じゃがいも、豆、まめ、新じゃが、りんご、ごま油、トマトゼリー	エネルギー 607 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 84.9 g 塩分 2.0 g
5/1 (金)	ザバムニエル タイ風春雨サラダ かぼちゃそぼろあんかけ アロックスト昆布あえ	ザバムニエル、小麦粉、春雨、エビ、鶏肉、紫玉葱、菜、錦糸卵、はちみつ、かぼちゃ、鶏むね肉、アロックスト、塩昆布	エネルギー 571 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 73.4 g 塩分 1.9 g


5月に入ります。今年はずいぶん初夏の訪れが早く感じます。この時期 暑さに体が慣れていないため熱中症を起しやすくもあります。ゆめな水分補給や衣類など 注意をお願いします。お昼の献立は、月曜日の献立と同じです。

お昼の献立は、
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