

エンジニア献立表

2026年(令和8年)5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 |
|-----------|---|---|--|
| 11 (月) | サバ塩焼き葱ドレッシング そうめんチキンアレルギー いもがらのポテトサラダ 黒糖ミルクゼリー | サバ、塩、 そうめん、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、卵 じゃがいも、紫玉葱、玉葱、いもがら、 牛乳、黄桃缶、黒砂糖、アガ | エネルギー 638 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 27.4 g 炭水化物 79.5 g 塩分 1.6 g |
| 12 (火) | 鶏のトーストスープ煮 ブロッコリーの彩りサラダ かぼちゃごまあえ | 鶏肉、人参、じゃがいも、玉葱、赤ピーマン トースト、わかめ、はちみつ ブロッコリー、かぼちゃ、いも、卵サラダ、 かぼちゃ、ごま | エネルギー 605 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 25.1 g 炭水化物 75.8 g 塩分 1.9 g |
| 13 (水) | イカフライ 牛乳大根のどて焼き団煮込み オクラとろろ トーストとわかめのゆばあえ | イカフライ 物、大根、こんにゃく、葱、みょうろ、黒砂糖 オクラ、セネテ トースト、わかめ、ゆば | エネルギー 660 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 23.2 g 炭水化物 92.5 g 塩分 2.4 g |
| 14 (木) | 豚バラたけのこ 新玉葱とわかめの鮭サラダ 推背こんぶ豆 いんげんと卵のソテー | 豚肉、たけのこ、ピーマン、葱、みょうろ 玉葱、わかめ、おろし、かぼちゃ、鮭缶 推背、昆布、大豆、ごま 平やいんげん、卵、マヨネーズ、牛乳 | エネルギー 655 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 32.5 g 炭水化物 71.7 g 塩分 2.4 g |
| 15 (金) | アリ大根 葱塩じゃが よじし ベトナム中べし | アリ大根 じゃがいも、葱、油揚げ、人参 小松菜、おろし、人参、みょうろ、ごま 卵、粉寒天 | エネルギー 588 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 81.5 g 塩分 2.6 g |

コロナウィルスも終わり、たまたま流行り
つきを耳に残しつき、疲れかたおている頃
かもしません、肉や魚のたんぱく質や野菜のものを
いかに摂りリセットしたい、週末ですね。
5月15日はお祭りの日、5月16日は富山県
5月9日県民の日、5月10日はちなんだ、5月11日は
よじしは野菜をこきみで食べたごはんのあじ。
ベトナム中べしとは甘めのかきあげを寒天で固めた
お菓子のような郷土料理です。
お祭りの日
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
ご連絡下さいね!



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。

エンジニアは...
 ◎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