

# エンジュ献立表

2026年(令和8年)5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
18 (月)	鶏とひよこ豆の黒酢炒め 鮭とポテトのサラダ わかめきんぴら あじろ大根	鶏肉、赤ピーマン、グリーンアスパラ、葱、ひよこ豆、しめじ、玉葱、鮭、クルク、グリーンピース、粒マスタード、マヨネーズ、わかめ、葱、かつお節 / 大根、おじり	エネルギー 590 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 22.0 g 炭水化物 81.8 g 塩分 2.2 g
19 (火)	鯛めし とろろの海鮮かき揚げ そばとちめこのおろしサラダ 人参と白滝のきんぴら、緑茶かん	精白米、鯛、しらす、三葉エノ、エビ、ホタテ貝柱、玉葱、小麦粉、卵、そば、ちめこ、大根おろし、人参、白滝、梅干、緑茶、粉麩	エネルギー 648 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 96.2 g 塩分 2.4 g
20 (水)	ハンバーグフレッシュトマト ブロッコリーマフィン 白インゲン豆の煮込み ひじきとしらすのわさびサラダ	ハンバーグ、トマト、ブロッコリー、しめじ、玉葱、ツタ、卵、粒マスタード、チーズ、小麦粉、白インゲン豆、ピーマン、玉葱、人参、わかめ、わかめ、しらす、わかめ、わかめ	エネルギー 596 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 82.4 g 塩分 1.8 g
21 (木)	タラ中華蒸し マーボー納豆 かぼちゃサラダ シューマイ	タラ、葱、赤ピーマン、豚肉、白菜、かぼちゃ、おろし、玉葱、いんげん、マヨネーズ、シューマイ	エネルギー 600 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 71.9 g 塩分 2.0 g
22 (金)	大豆のドライカレー ブロッコリーの彩りサラダ 芋フライ、きゅうりのピクルス	豚肉、玉葱、ピーマン、セロリ、トマト、大豆、白菜、カレー粉、小麦粉、ブロッコリー、カニカマ、いんげん、卵、マヨネーズ、しめじ、卵、小麦粉、いんげん / おろし	エネルギー 608 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 78.6 g 塩分 2.2 g

園薫る五月。土曜日は初夏の気候で、行楽や散歩、又、窓を明け園に入るだけでも気持ちのいい頃です。同時に紫外線も強くなり、目や肌にはダメージを受けやすくなります。帽子や日焼け止めと併せて、食事からも防ぎましょう。赤ピーマン、トマト、人参、ブロッコリーは色の濃い野菜は細胞の酸化を防ぐ働きがあり、効果的です。今度もいっぱい食べてください！ 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！



エンジュは... 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。

- ◎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