

エンジュ献立表

2026年(令和8年)5月 第5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
25 (月)	エビカツ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 ハニーマスダのコールスロー かぶときゅうりの塩麹あえ	エビカツ 厚揚げ、豚挽肉、人参、大根 キャベツ、紫キャベツ、マネズミ、はちみつ かぶ、きゅうり、塩麹	エネルギー 620 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.2 g 炭水化物 79.3 g 塩分 1.9 g
26 (火)	ひき肉豆腐の蒸しもの 塩じゃが キャベツとウインナーのソテー ほうれん草のくるみ酢あえ	豚挽肉、豆腐、卵、葱 じゃが芋、油あげ、人参、玉葱 キャベツ、ウインナー ほうれん草、人参、ゆでたまご、くるみ	エネルギー 597 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 79.7 g 塩分 2.5 g
27 (水)	鯖焼き浸し 焼きビーフン ホタテのユーン包み タラモサラダ	鯖、玉葱、人参、大葉 ビーフン、豚肉、キャベツ、梅、ピーマン 人参、エビ ホタテのユーン包み タラモサラダ、ドレッシング	エネルギー 626 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 81.9 g 塩分 2.5 g
28 (木)	鶏のガーリックバター炒め 野菜オムレツ 和風ポテトサラダ きゅうりの梅じょうあえ	鶏肉、人参、ゆでたまご、しょうが、パプリカ キャベツ、玉葱、ピーマン、ピーマン、卵 じゃが芋、玉葱、ちくわ、青い、マネズミ きゅうり、大葉、ゆめめい、かつお節	エネルギー 579 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 77.7 g 塩分 2.2 g
29 (金)	アジの梅葱ダレ 長芋とピーマンのこんにゃく炒め せせみとわかめのサラダ おんだ白玉	アジ、梅、葱、ゆめめい 長芋、ピーマン、おくら、ピーマン、こんにゃく せせみやま、わかめ、きゅうり、人参、マネズミ 白玉団子、枝豆	エネルギー 571 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 79.0 g 塩分 1.1 g

梅雨前のさわやかな時期です。
 室外での運動や散歩、お買い物など、
 身体動かし気分転換もよいですね。その後は、
 バランスのいい食事と、ゆっくり休養、これをセットで
 お願いします。外で紫外線を浴びた後は
 ビタミンA・C・Eが有効、人参、トマト、ピーマン、大根
 他、エビやカニの赤色色素(アスタキサンチン)は
 特に最高の成分とされています。
 3週連続X2週間入っています！
 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