

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)6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
1 (月)	野菜たろろ汁-ホ-豆腐 焼きぎょうざトマトだれ ごま芽ヒツナの粒マスタードサラダ トロッコリーの昆布あえ	豆腐、豚挽肉、葱、椎茸、人参、ごぼう、トマト ごま芽、ツナ、玉葱、マヨネーズ トロッコリー、塩昆布	エネルギー 577 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 86.2 g 塩分 2.3 g
2 (火)	焼あじとなすの南蛮煮け ふゆふゆホトサラダ ほうれん草とベーコンのソテー 大根ときゅうりの塩麹漬け	とろあじ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、葱 じゃが芋、人参、卵サラダ、マヨネーズ、卵 ほうれん草、ベーコン、コーン 大根、きゅうり、塩麹	エネルギー 579 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 23.9 g 炭水化物 73.8 g 塩分 2.6 g
3 (水)	トトラライス 鶏と野菜の塩麹焼き 揚げ豆腐と雑穀のカレードレッシング はちみつレモンゼリー	精白米、トトラ缶 鶏肉、じゃが芋、人参、トトラ、塩麹 揚げ豆腐、五穀豆と五穀 おろし、いんげん、おろし物 レモン、寒天、はちみつ	エネルギー 711 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 30.0 g 炭水化物 85.7 g 塩分 2.7 g
4 (木)	チヌちくわの石巻包揚げ 春雨中華サラダ かぼちゃのそぼろあんかけ インゲン葱塩あえ	チヌちくわ、かり、トトラ、卵、小麦粉 春雨、きゅうり、銀糸卵、いんげん かぼちゃ、鶏むね肉、 インゲン、葱、かつお節	エネルギー 588 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 86.9 g 塩分 2.5 g
5 (金)	オープンオムレツ キャベツとひじきのツナサラダ スッキニーの香草焼き 人参の豆腐パンネ	卵、豚肉、玉葱、じゃが芋、牛乳、菓子 キャベツ、ひじき、ツナ、マヨネーズ スッキニー、パプリカ、小麦粉 人参、豆乳、パン粉、卵	エネルギー 617 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 77.1 g 塩分 1.8 g

6月に入り、今年は特に急激な気候の変化に体調をくらしやすくなります。無理せず、規則正しい生活を心がけたいですね。また湿度も上がります。食事は室温に放置せず、冷蔵庫に入れなるべく早めに食べるようにしましょう。今回はトトラやレモン、香草などのじゃが芋も入っています！

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