

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)6月 第2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
8 (月)	さんまにエール 肉じゃが オクラのカレーフリッター きゅうりと卵のサラダ	さんま、ミニトマト、小麦粉 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝 オクラ、小麦粉、カレー粉、パセリ、かつお節 きゅうり、卵サラダ、マヨネーズ、おろしごま	エネルギー 681 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 32.1 g 炭水化物 81.3 g 塩分 2.3 g
9 (火)	豚さっぱり煮 じゃが芋の米粉グラタン アボカド塩麹あえ キャベツしりあえ	豚肉、葱、しめじ じゃが芋、玉葱、ベーコン、牛乳、チーズ アボカド、カニカマ、塩麹 キャベツ、きゅうり、大葉	エネルギー 615 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 76.8 g 塩分 2.7 g
10 (水)	カレー甘酒焼き 芋煮 豆腐の南蛮漬け りんげんごまあえ	カレー、甘酒、カリカリ梅 里芋、牛肉、こんにゃく、ごぼう、しめじ 揚げ豆腐、玉葱、人参、葱 りんげん、ごまあえの素、おろしごま	エネルギー 584 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 82.8 g 塩分 2.0 g
11 (木)	彩り豆腐ハンバーグ キャベツソテー いかと野菜のエリネ あずきかん	彩り豆腐ハンバーグ、大葉 キャベツ、ソーセージ いか、かぼちゃ、椎茸、コンニャク、人参、玉葱、小麦粉 あずき、粉寒天	エネルギー 659 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 98.4 g 塩分 2.9 g
12 (金)	エビフライ 高野豆腐五目煮 ブロッコリー卵サラダ 昆布昆	エビフライ、キャベツ 高野豆腐、切り大根、椎茸、人参 ミニトマト、卵サラダ、マヨネーズ、油揚げ 大豆、昆布	エネルギー 597 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 80.0 g 塩分 2.4 g


6月中旬になり、関東地方は梅雨入りの時期です。うっとうしい雨ですが、この頃の西消暑の前に、地産をしっかりと選んで、美味しい夏野菜を育ててもらいたいですね。
8日のオクラフリッターは、炭酸水とベーキングパウダーを使った、ふんわり、さっぱり揚げた洋風天ぷらです。
お楽しみに!

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