

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)6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
15 (月)	牛とごぼうのじれ煮、 にんじんと大根の煮物 ニラそば、 トマトと新玉葱の中華あん、さつま芋のポロ	牛肉、ごぼう、人参、 にんじん煮付、大根、三葉 そば、ニラ、 トマト、新玉葱、中華あん、 さつま芋、牛乳	エネルギー 619 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 88.6 g 塩分 2.5 g
16 (火)	焼きそば、すだちおろし 肉団子 ピーマンとしらたのソテー わかめサラダ	そば、すだちおろし 肉団子、揚げたす、さつま芋 ピーマン、しらた、ごま わかめ、かにかま、まわり	エネルギー 589 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 23.2 g 炭水化物 75.0 g 塩分 1.9 g
17 (水)	枝豆豆腐のふんわり天 油麩卵とじ キャベツとセサミのごま辛子あん 人参とツタのカレーサラダ	枝豆豆腐、お好み天、天ぷら粉、 油麩、玉葱、葱、卵、三葉 キャベツ、セサミ油、辛子、ごま 人参、ツタ、カレー粉、マヨネーズ	エネルギー 607 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.4 g 炭水化物 85.0 g 塩分 2.2 g
18 (木)	梅ごぼん 鯖西京焼き あげじゃが 牛キンサラダ 小松菜なめ茸あん	精白米、かいかい梅、 鯖、西京みり、たれ、たす、 じゃが芋、人参、玉葱、揚げ、白滝 ホウトクサシ、まわり、玉葱、キャベツ、 マヨネーズ、粒マスタード、小松菜、なめ茸	エネルギー 581 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 75.3 g 塩分 2.8 g
19 (金)	鶏の親子煮、 たすのみ甘みあん 春雨シルバースラダ かぼちゃバター煮	鶏肉、梅茸、玉葱、卵、三葉、 たすのみ 春雨、まわり、いんげん、錦糸卵、マヨネーズ かぼちゃ、はちみつ	エネルギー 632 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 81.1 g 塩分 2.6 g

梅雨の時期になり、エンジュの厨房も
温度・湿度、年数いたなど、衛生管理に一層
気を付けていきたいと思っております。
さて、今日の15日は栃木県民の日Xメニューをお届けします。
肉団子の栃木はとろろかつにの干物は貴重なおかず
添。田舎の時期に食べる伝統的料理です。
ニラそばは、冷そばにゆがたニラをまぜて
栄養価も高く、美味しく食べ、夏の体力維持
に備えます。
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...

- ◎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

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。