

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)6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
22 (月)	赤魚のガーリックソテー 厚あげの卵とじ 人参サラダ	赤魚、ニンゲン、ニンニク、シロネ、 牛乳、 厚あげ、玉葱、しめじ、卵 人参、ソース	エネルギー 568 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 80.4 g 塩分 1.6 g
23 (火)	鶏の梅しほ唐揚げ 大根のカニ風味おんかけ ユールスローサラダ トトかん	鶏肉、梅、大葉 大根、人参、カニカマ キャベツ、人参、いも、ユーン、マヨネーズ、 トトかん、粉寒天	エネルギー 618 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 26.1 g 炭水化物 75.0 g 塩分 2.3 g
24 (水)	自身魚、ゆずこぼろ焼き 筑前煮 小松菜ふんわりだし卵 きのこマリネ	タラ、マヨネーズ、ゆず、しょうが、コトコト 鶏肉、ゆず、椎茸、ニンニク、人参、 小松菜、卵、 きのこのマリネ、しめじ、タラコ	エネルギー 594 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 72.8 g 塩分 2.2 g
25 (木)	豚のアルコギ団 ゴヤのツナサラダ トトのだし浸し ピーナッツ豆腐	豚肉、玉葱、人参、マヨネーズ、しめじ、(お好み) ニンニク、ごま ゴヤ、玉葱、キドニービーンズ、ツナ、 マヨネーズ、グリーンアスパラ ピーナッツ、くわい粉	エネルギー 697 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 36.6 g 炭水化物 75.2 g 塩分 2.1 g
26 (金)	メヌケの旨汁煮 ズッキーニの甘酢炒め 枝豆入り厚焼き卵 ごまみそ人参	メヌケ、しめじ、葱、みょうが、揚げ豆腐 ズッキーニ、豚肉、玉葱、 卵、枝豆、牛乳 人参、ごま、みそ	エネルギー 583 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 65.8 g 塩分 2.1 g

季節は2日頃は夏至(げし)
年のうち、最も昼が長く夜が短い。晴
れた日夕方の空がとってもきれいですね。目の奥が
スーとする。もしこれと過ぎると来年来に目の
昏が短くなると思うと、なんだかおせし身味にたまる自分
ですか。このほかに、もう一日一日を大切に丁寧に送りたい
と思っています。
- 今週も梅や夏野菜などが、たっぷり入った汁
マヨネーズもあふれます。美味しく食べて梅雨を
乗り切りましょう!
管理栄養士 杉山久美

食中毒などの事故を防ぐために…ご注意ください!

- 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