

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)7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
29 (月)	みそカツキキン ひじきと豆腐の煮物 大根とめかぶのホニ酢飯	4本カツ、キャベツ、みそダレ アロワタ、OPサツ、マヨネーズ ひじき、焼き豆腐、人参、こんにゃく 大根、味噌めかぶ	エネルギー 641 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 86.8 g 塩分 2.9 g
30 (火)	鮭のふわとろマッシュ焼き 大根としめじのそぼろ煮 揚げ出しなす きゅうりとみょうかの甘酢煮け	ロックオン、玉葱、ホトハネス、セサ マヨネーズ、チーズ 大根、人参、しめじ、豚ひき肉 なす きゅうり、みょうか	エネルギー 587 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 73.5 g 塩分 2.2 g
7/1 (水)	お赤飯 豆腐のふんわり蒸し、アロワタ 夏野菜揚げ煮し きゅうりとせみのごまおれ、フルーツ	お赤米、精白米、ご塩 2つ豆腐、板豆腐、かぶ、人参 アロワタ、しめじ かぶ、アサ、オクラ、スモークチキン きゅうり、せみ、ごま、フルーツ	エネルギー 693 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 104 g 塩分 3.0 g
2 (木)	サバ梅生草煮 焼肉野菜炒め アロワタとユーンのサラダ 里芋白煮	サバ、梅、生草 豚肉、しめじ、ロックオン、人参、丸 アロワタ、ユーン、マヨネーズ 里芋、ゆかり	エネルギー 634 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 29.7 g 炭水化物 66.8 g 塩分 2.6 g
3 (金)	ホロクカレー エビサラダ ほうれん草と卵のソテー 牛乳かん	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、りんご、トマト 小麦粉、カレー粉 エビ、紫玉葱、ホロク、蒸し玉 ほうれん草、OP、牛乳 牛乳、脱脂粉乳、フルーツ、粉寒天	エネルギー 654 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 29.6 g 炭水化物 77.0 g 塩分 2.5 g

祝29年
7月1日はエンジュ創立記念日です
毎年20日を迎えるこの日に感謝の気持ちを
込めてお祝いしておりますが、お喜ばれも増え
たいと思っております。エンジュは前進いたしました。
これからも皆様のご要望にお応えできると
かエンジュの成長につながるものと考えて、
進んでまいります。どうぞよろしくお願い
いたします。
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