エンジュ 献立表

2026年（令和8年）7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
6（月）	ホタテと野菜の米粉クリーム煮 揚げなす香味サラダ しそペンネ トマト入りスクランブルエッグ	ベビーホタテ、玉葱、人参、しめじ、ヤングコーン、ベーコン、牛乳、チーズ なす、きゅうり、ミニトマト、セロリ、生姜、 ペンネマカロニ、大葉、にんにく トマト、卵、牛乳	エネルギー 609 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 23.0 g 炭水化物 86.5 g 塩分 2.0 g
7（火）	ハンバーグフレッシュトマトソース グリル野菜 七夕そうめんサラダ きのこの浅漬け	ハンバーグ、トマト、 ズッキーニ、カラーピーマン、 そうめん、みょうが、ハム、オクラ、錦糸卵 きのこミックス、きゅうり	エネルギー 619 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 87.0 g 塩分 1.9 g
8（水）	さんまのみそみょうが焼き 筑前煮 ブロッコリーと卵ソテー きゅうり梅肉あえ 冷やし焼き芋	さんま、大葉、みょうが、みそ 鶏肉、ごぼう、椎茸、こんにゃく、人参、れんこん ブロッコリー、卵、マヨネーズ／きゅうり、梅肉、かつお節 土つき芋	エネルギー 644 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 26.7 g 炭水化物 87.6 g 塩分 2.1 g
9（木）	鶏の香りみそ揚げ 大根とホタテのスープ煮 人参いりり こんにゃとしめじのピリ辛	鶏肉、みそ、大葉、卵、小麦粉 大根、ホタテ貝柱、カニカマ、 人参、卵、ツナ つきこん、しめじ、	エネルギー 592 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 25.4 g 炭水化物 68.5 g 塩分 1.8 g
10（金）	ホッケ漬け焼き ゴーヤチャンプルー 夏野菜揚げ浸し かぼちゃレモン煮	とろホッケ、 ゴーヤ、豆腐、豚肉、卵、かつお節 なす、オクラ、赤ピーマン、 かぼちゃ、レーズン	エネルギー 561 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 72.7 g 塩分 1.4 g

近年 地球環境の変化や、ビニール系
壁の進化により 野菜の旬が前倒しになり
短くなっている気がします。今もうスーパーには、なすやトマト
旬なズッキーニがいっぱい。なんだか季節感がズレ
てしまいそうですが、今ある野菜の栄養を摂ることが
環境に順応した体づくりになるのかもしれないですね。
今週も夏野菜たっぷりです。そして
7月7日は七夕、そうめんサラダで無病息災を願い
ます。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