

※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
13 (月)	厚あげろぼろ煮、 ふわふわポテトサラダ ごまみそ人参 ブロッコリー 梅おかかあえ	厚あげ、鶏むね肉、 じゃが芋、はんぺん、卵サツダ、マヨネーズ 人参、ごま、みり アロマト、柚子梅、かつお節	エネルギー 638 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 25.1 g 炭水化物 84.3 g 塩分 2.2 g
14 (火)	鯖みそ煮け焼き 大根のうす葛煮、 キャベツとウインナーのソテー 里芋、葱ドレッシング	鯖、みり 大根、人参、豚ひき肉、 キャベツ、ウインナー 里芋、葱	エネルギー 563 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 82.4 g 塩分 2.1 g
15 (水)	ご当地メニュー (鹿児島県) 豚角煮と大根の煮物 人参とセツネ芋のかき揚げ きゅうりとわかめの黒酢あえ 枝豆入り卵焼き	豚角煮、大根、はんぺん 人参、土まき芋、桜エビ、小麦粉、卵 きゅうり、わかめ、土まき4つ 卵、牛乳、枝豆	エネルギー 697 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 30.5 g 炭水化物 81.7 g 塩分 2.3 g
16 (木)	赤魚とろろ豆のバター醤油 野菜炒め じゃが芋ピザ キャロットゼリー	赤魚、ろろ豆、 豚肉、おかし、キャベツ、人参、エスビシロ じゃが芋、玉葱、ペコントナース ペコントン、4-ス 人参、オレイン酸、粉寒天	エネルギー 582 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 75.6 g 塩分 1.4 g
17 (金)	みょうがごぼん レモン鶏南蛮 佃子と野菜の煮物 ブロッコリー 辛あえ、とろろト	精白米、かき梅、みょうが、枝豆 鶏肉、小麦粉、卵、レモン、タタキソース いかつみれ、大根、人参、しめじ、野葱 アロマト、辛子 やま芋、ト	エネルギー 636 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 22.6 g 炭水化物 80.5 g 塩分 3.1 g

7月中旬、これから梅雨明けと共に
夏本番がやってきました。今のうちに夏を乗り
切る準備をしておきましょう。夏はアスリートにとって
室内外の温度差（8℃以上はダメージを受けやすい）
が大きいものの摂りすぎ、運動不足、睡眠不足、栄養
の偏りなどがああります。今年の夏はしっかりと夏を乗りこ
み秋を迎えたいものです。（暑が早いので）
15日の鹿児島県民の日よりスナッチ×2を
お薦めします。お楽しみに！管理栄養士 杉山久美

- 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