

エンジュ 献立表

2026 年 (令和 8 年) 7 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
20 (月)	祝日のため お休みさせていただきます		エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 塩分 g
21 (火)	豚しゃぶごまポン酢 なす田楽 スパイシーポテ 黒糖くるみ	豚肉、おし、きゅうり、トマト、 なす、コーン、みず、 じゃが芋、塩昆布、カレー粉、小麦粉、 くるみ、黒砂糖	エネルギー 641 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 26.6 g 炭水化物 83.2 g 塩分 2.1 g
22 (水)	アジフライ 大根をぼろ煮、 コールスローサラダ 小松菜とわかめのナムル	アジフライ 大根、豚ひき肉、粒マスタード、 キャベツ、人参、いも、コーン、マヨネーズ、 小松菜	エネルギー 623 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 47.0 g 塩分 2.4 g
23 (木)	中華風オムレツ 夏野菜トマト煮、 肉団子 たたききゅうりの甘酢漬	卵、豚ひき肉、椎茸、人参、おし、コーン、 なす、玉葱、キャベツ、トマト、葱、 スウィート、しめじ、ソーセージ、にんじん、 肉団子、枝豆、 きゅうり、生姜	エネルギー 617 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.9 g 炭水化物 44.8 g 塩分 3.3 g
24 (金)	タラマスタード焼き なすとトマトのペンネ オクラ香草フリッター ごぼうサラダ	タラ、葱、舞茸、粒マスタード、マヨネーズ、 なす、トマト、ペンネ、オクラ、4人分、 オクラ、小麦粉、にんじん粉、 ごぼう、人参、コーン、マヨネーズ	エネルギー 587 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 93.2 g 塩分 1.9 g

暦は20日の海の日、23日の大暑を
迎え、梅雨明けと共に一年中で最も暑い頃
水分補給を忘れない、のが大切になってくる
今週も夏野菜たっぷり、なすやトマト、きゅうりは
豊富な水分で体にこもった熱を逃かし、夏バテや
熱中症を防ぐ効果があります。肉や魚の
たんぱく質と同時に摂ることでさらに効果が
アップします。

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