

※材料の都合により変更することがあります。

8月10日~14日 エンジョの昼食は
夏季休業となります。ご不便おかけします
が、よろしくお願い致します。
7月17日からは、お面をいろいろ使った疲労
回復メニュー、お面の成分が、根はエネルギー
源を補充し、疲労物質を分解してくれます。
土は、味は暑さに負けない体を
つくりましょう。

〒337-0042さいたま市見沼区南中野286-1 FAX:048-686-7985

エンジュ 献立表

2026 年 (令和 8 年) 8 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
24 (月)	ジューシー(沖縄炊き込み飯) 豚角煮と大根の煮物 そめ人のゴーヤやアボカド ひじきの彩りサラダ	精白米、切昆布、しらす 豚角煮、大根、大豆、しいたけ そめ人、ゴーヤ、ウインタ、王葱、卵 ひじき、ピーマン、赤ピーマン、ゴーヤ、ツナ	エネルギー 675 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 28.8 g 炭水化物 82.4 g 塩分 4.0 g
25 (火)	鮭のパン粉焼きしば漬 わかめと春雨のサラダ 焼き餃子 ピーマンとしらすのソテー	鮭、パン粉、バジル、マヨネーズ、しば漬 春雨、わかめ、きゅうり、かにかま、 餃子、 ピーマン、しらす、ごま	エネルギー 629 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 27.1 g 炭水化物 15.3 g 塩分 2.6 g
26 (水)	鶏のスタミナみそつけ焼き おれソテー 豆腐としめじの塩炒め 大根甘酢漬け	鶏肉、みそ、はちみつ、しょうが、ごま おれ、ピーマン、赤ピーマン 豆腐、しめじ、葱 大根	エネルギー 614 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 27.9 g 炭水化物 62.9 g 塩分 1.9 g
27 (木)	赤魚と野菜のトコナ塩麹焼き 揚げたすのろぼろあん マンゴープリン 昆布のさつと煮	焼く赤魚、しいたけ、しいたけ、人参、 アボカド、トコナ、塩麹、 揚げたす、赤ピーマン、豚ひき肉、 マンゴー、牛乳、生クリーム、アガ、粉寒天、 昆布	エネルギー 594 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 119.4 g 塩分 1.5 g
28 (金)	はいカツ 筋前煮 ブロッコリのツナサラダ	はいカツ、キャベツ、コンニャク 鶏肉、人参、コンニャク、しいたけ、ごぼう 椎茸、 ブロッコリ、王葱、ツナ、マヨネーズ	エネルギー 688 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 29.6 g 炭水化物 84.4 g 塩分 2.2 g

暦は23日頃の処暑を過ぎ、厳しい暑さが峠を越す頃、朝夕はやっと外へ出てもいいかなと思えてきました。同時に、大人になっても夏の終わりは少し寂しく感じます。さて、そんな身も心も涼しくしたいの残暑に向け、今週末はしっかりと食欲の湧くスナックメニューで、豚角煮で始まりはいカツで締めます。海草とアボカドで夏バテも回復お楽しみください。

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!



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

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。