

エンジュ 献立表

2026 年 (令和 8 年) 9 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
28 (月)	鮭の秋色焼き じゃが芋の塩バター煮、 とろろねばねば野菜かけ なす南蛮	ロックサーモン、椎茸、カラシ、4P、 チーズ、マヨネーズ じゃが芋、人参、玉葱、ベーコン、 やま芋、ねばねば団子(モロヘイヤ、オクラ) なす、小麦粉	エネルギー 620 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 93.3 g 塩分 1.8 g
29 (火)	大豆とくるみのつくね 白菜カルボナーラ かぶの人参ドレッシング 里芋の土佐煮	鶏ひき肉、大豆、くるみ、葱、4P、 白菜、赤ピーマン、ウインナー、牛乳、チーズ かぶ、ブロッコリー、人参、粒マスタード 里芋、かつお節	エネルギー 581 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 81.9 g 塩分 2.5 g
30 (水)	揚げワンタン甘酢あん 鶏塩大根 ブロッコリーのツナマヨネーズ ずんだ白玉	えびワンタン、ミックス野菜(ズッキーナ、アスパラ、 大根、鶏肉、人参、玉葱 (10P/1kg) ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、みり 白玉団子、枝豆	エネルギー 601 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 87.9 g 塩分 1.9 g
10/1 (木)	鶏の親子煮、 長芋とブロッコリーのにんにく炒め キャベツうま塩漬け アボカドと鮭のサラダ	鶏肉、椎茸、玉葱、4P、三葉 長芋揚げ、ブロッコリー、赤ピーマン、 キャベツ、人参、 アボカド、おろし、さけフレーク、タレ	エネルギー 600 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 26.7 g 炭水化物 70.6 g 塩分 1.8 g
2 (金)	赤魚の煮つけ ふわふわ山芋グラタン ごぼうサラダ ブロッコリーの衣揚げ	赤魚、椎茸、かぼちゃ、人参 やま芋、ベーコン、4P、チーズ ごぼう、人参、マヨネーズ ブロッコリー、4P、青のり、小麦粉	エネルギー 603 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 91.1 g 塩分 2.3 g

10月に入ります。
虫や動物たちは冬ごもりの準備をす
頃ですが、私達はこれから外へ出て
動かすのに丁度いい季節になりますね。朝
寝をあげ、深呼吸してみませんか？
Xmasも秋らしく、28日は鮭を主菜に見立て
焼物です。その他根菜もたっぷり。
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

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)10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
5 (月)	鶏のはちみつマスタート焼き キャベツとちくわの和風サラダ かぼちゃおぼろあんかけ いんげん 葱 塩あえ	鶏肉、しめじ、はちみつ、粒マスタード キャベツ、ちくわ、カニカマ、わかめ、みり かぼちゃ、豚ひき肉、 いんげん、葱、かつお節	エネルギー 583 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 22.9 g 炭水化物 70.7 g 塩分 2.4 g
6 (火)	サバの香草パン粉焼き ブロッコリーの彩りサラダ 根菜のイタリアンきんぴら ソルゴコンボート	サバ、パセリ粉、パセリ粉、 アスパラ、カニカマ、ハム、4Pササミ、 ごぼう、人参、いんげん、じゃがいも、 りんご	エネルギー 580 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 74.9 g 塩分 1.8 g
7 (水)	芋ごはん 牛とごぼうのしぐれ煮、 春雨シイタケサラダ オクラとろろ、たらこ人参	精白米、七つ草、ごま塩 牛肉、ごぼう、生姜、 春雨、きゅうり、ハム、マヨネーズ じゃがいも、オクラ / 人参、たらこ	エネルギー 596 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 85.5 g 塩分 2.6 g
8 (木)	鯖 柚あん焼き 大根としめじのそぼろ煮、 なすとトマトのオーストラリア煮 ポテトサラダ	鯖、葱、ゆず、 大根、人参、しめじ、豚ひき肉、 なす、ミニトマト、 じゃがいも、人参、きゅうり、玉葱、ハム、マヨネーズ	エネルギー 592 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 81.1 g 塩分 1.7 g
9 (金)	カツ煮、 シーフードサラダ やみつきピーマン 紫キャベツの甘酢漬け	ロースカツ、玉葱、椎茸、4P きゅうり、わかめ、カニカマ、ホタテ貝柱、 ピーマン、ツナ 紫キャベツ、キャベツ	エネルギー 611 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 60.4 g 塩分 2.2 g

今年は9月中旬からキンモクセイが
香り始め、空も高い！いつの間にかしめじ
秋に、どんどん季節は過ぎていきますねー。
7日は芋ごはん、ホクホクのお芋が栗にも負けず
美味しです。牛肉のしぐれ煮は生姜たっぷり
香りと栄養アップ。甘辛い味付けが芋ごはんに合
います。その他今週もいろいろ秋の
味覚をお楽しみください。

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！



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おります(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