

エンジュ 献立表

2025年(令和7年)11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
10 (月)	玄米むじきごはん 鶏と根菜のわたがし塩麹焼き 青菜入り印豆腐 大根柚香煮け、アレンとリンゴの赤ワサ者	精白米、発芽玄米、五目油の素 むじき、枝豆 鶏肉、葱、豆腐、わかん、わたがし 印、353しほり草、生かま アレン、リンゴ、赤ワサ者、大根、ゆず	エネルギー 611 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 80.2 g 塩分 3.4 g
11 (火)	カレーの唐揚げおだちおとし むじきの彩り煮 いんげんとさつまいものごまあえ かぼちゃいとこ煮	カレー、小麦粉、ゆず、ピーマン、卵、おだし むじき、人参、油揚げ、ちくわ、枝豆、ニン いんげん、土わさび、ごまあえの素 かぼちゃ、おさきま	エネルギー 570 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 87.3 g 塩分 1.5 g
12 (水)	大豆のドラカレー カラフルユルズロサダグ れんこんフライ フロッグ昆布あえ	豚ひき肉、玉葱、ピーマン、セロリ、1/2杯 大豆、トウモロコシ、小麦粉、カレー粉 キャベツ、紫キャベツ、人参、紫玉葱、紅花大根 トム、マヨネーズ、粒マスタード れんこん、印豆腐、小麦粉、油揚げ、塩昆布	エネルギー 631 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 23.7 g 炭水化物 83.9 g 塩分 1.9 g
13 (木)	鯖ゆずみそ焼き きのこ油あげの印とじ かぶの人参ドレッシング 長芋の明太ガーリック	鯖、みそ、ゆず しめじ、玉葱、油揚げ、印 かぶ、アロマ、人参、粒マスタード 長芋揚げ、明太子マヨネーズ、1/2杯	エネルギー 562 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 20.3 g 炭水化物 72.2 g 塩分 1.9 g
14 (金)	ゼリーフライ 大根と豚のみそ煮 白菜甘酢煮け フロッグーしらすあえ	じゃが芋、おから、人参、玉葱、鶏ひき肉 ごま、印、小麦粉、牛乳、キャベツ 大根、豚肉、玉葱、みそ 白菜、人参 フロッグー、しらす	エネルギー 631 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 22.2 g 炭水化物 86.6 g 塩分 2.4 g

暦では立冬が過ぎ、冷たい風が吹き始める頃です。今年こそ指先のむくみを未然に防がねばです。
11月14日のXデーは埼玉県民の日にちなんでゼリーフライ(通) 行田のご当地グルメ。おからと野菜を使った衣のないエロツケ様のお惣菜です。
ヘルシーでどこか懐かしいお味をお楽しみください。

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!



小判型印の1錢 1つ → ゼリーフライ 管理栄養士 杉山久美

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