

# エンジュ 献立表

2025年(令和7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
6 (月)	鱈の柚庵焼き 大根としいじのそぼろ煮 なすとトマトのオリーブソース煮 いぶりがっこポテトサラダ	鱈、葱、ゆず 大根、しいじ、人参、豚ひき肉、 なすと、ミニトマト、 いぶりがっこ、紫玉葱、玉葱、マヨネーズ	エネルギー 586 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 20.7 g 炭水化物 80.1 g 塩分 1.7 g
7 (火)	豚豚 ツナサラダ こんぶ豆 もやし磯辺あえ	豚肉、人参、椎茸、玉葱、ピーマン、赤ピーマン キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、ツナ、卵、マヨネーズ 昆布、大豆 もやし、のり	エネルギー 661 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 30.4 g 炭水化物 76.6 g 塩分 2.0 g
8 (水)	サバの香草パン粉焼き トマトの彩りサラダ 根菜のイタリアンきんぴら セブチのミッシュ	サバ、パン粉、香草 トマト、かぼちゃ、人参、卵、マヨネーズ ごぼう、人参、ゆず、かぼちゃ、いんげん、 セブチ、牛乳	エネルギー 603 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 23.7 g 炭水化物 119.4 g 塩分 1.8 g
9 (木)	トマトライス 鶏とポテトのクリーム煮 キャベツの和風スープサラダ ごぼうから揚げ	精白米、トマト 鶏肉、玉葱、人参、いぶりがっこ、トマト、 コーン、牛乳、チーズ キャベツ、ちくわ、かぼちゃ、いんげん、 ごぼうから揚げ	エネルギー 635 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 27.1 g 炭水化物 118.6 g 塩分 2.8 g
10 (金)	夕菜と白菜のおご出し煮 ふゆふゆ山芋グラタン 揚げなすのおろしサラダ	夕菜、豆腐、白菜、葱、人参 セブチ、ピーマン、卵、チーズ なす、小麦粉、大根おろし	エネルギー 582 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 86.8 g 塩分 3.6 g


季節は寒露を迎え草木に霜が降り始める頃です。特に朝晩は急な温度差に気をつけて下さい。食材は、今年はれんこんが夏の猛暑で1.5倍に巨大化し豊作の事、食物繊維やカリウムが豊富なれんこんは腸内環境を整え、塩分排出に役立ちます。巨大れんこんで将来の見直しもよくなると思います。

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!

- 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。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ね!



◎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