

エンジュ 献立表

2025年(令和7年)12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
1 (月)	イカフライ 鶏塩大根 カレーマンとツナのマリネ	イカフライ、キャベツ 鶏肉、大根、人参、玉葱 カレーペースト、ツナ	エネルギー 574 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 78.2 g 塩分 1.7 g
2 (火)	厚あげそばろ煮 ふわふわポテトサラダ ブロッコリー葱塩おえ キャロットゼリー、昆布豆	厚あげ、鶏挽肉 じゃが芋、はんぺん、卵サラダ、マヨネーズ ブロッコリー、葱、かつお節 人参、ポテト、物置/大根、昆布	エネルギー 596 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 80.0 g 塩分 2.2 g
3 (水)	鯖焼き漬け 焼肉野菜炒め 甘みそポテト 白菜煮漬け	鯖、ゆず、れんこん 豚肉、しめじ、人参、ピーマン じゃが芋、天ぷら粉、みり 白菜、人参、塩昆布	エネルギー 657 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 27.3 g 炭水化物 77.4 g 塩分 2.7 g
4 (木)	鶏の治部煮 キャベツとマカロニマカロニサラダ あじ大根 七つ草甘辛煮	鶏肉、しめじ、昆布、干し キャベツ、マカロニ、キャベツ、玉葱、はんぺん、マヨネーズ 大根、おとし 七つ草、七つ草	エネルギー 567 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 90.5 g 塩分 2.9 g
5 (金)	赤魚甘酢あん 白菜クリーム煮 里芋土佐煮 おやしなみし	赤魚、人参、玉葱 白菜、かぶ、菜、ピーマン、しめじ、牛乳 脱脂粉乳、チーズ 里芋、かつお節 おやし、わかめ、葱、にんにく	エネルギー 587 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 89.1 g 塩分 3.0 g

12月に入り、今年も残すところあとひと月、冬の短日のせいもあり、おなかの冷えもやがていよいよ時期が足りないと焦り気味に。この時期は、早寝、早起き、快食、休息を心がけ、心に余裕を。3時のティータイムも楽しんでくださいね😊
さて、今週は冬野菜盛りだくさんメニューです。大根、白菜、キャベツなどは加熱により、かすが強くなり、おとしで柔らかくするおとし、煮物で、食物繊維を摂り、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