

# エンジュ 献立表

2026年(令和8年)2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
23 (月)	祝日のため お休みさせていただきます		エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 塩分 g
24 (火)	さんまみぞれ煮、 キャベツと豚しゃぶのサラダ、 ヒヨコそば(ミニ) 人参のOPビ	さんま、竜田、大根おろし、三葉、 キャベツ、豚肉、葱、うなぎ、ごま、 そば、山菜、葱、 人参、OP	エネルギー 648 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 27.0 g 炭水化物 80.5 g 塩分 1.5 g
25 (水)	鶏のスタミナみぞれ焼き焼き 白菜スープ煮、 モスリカレッジのゴマ豆腐 大根の酢醤油漬	鶏肉、赤コン、白コン、炒りみり、 白菜、玉葱、人参、マヨネーズ、 豆腐、おろし、脱脂粉乳、粉寒天、 大根、おろし	エネルギー 592 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 24.7 g 炭水化物 70.3 g 塩分 2.0 g
26 (木)	シートドマカロニグラタン ホトフ、大根サラダ マッシュマロ焼きリンゴ	マカロニ、玉葱、エビ、ホトフ、おろし、 牛乳、脱脂粉乳、チーズ、 おろし、玉葱、人参、ミニトマト、 大根、カニカマ、マヨネーズ、 りんご、マッシュマロ、マッシュ	エネルギー 568 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 90.2 g 塩分 2.9 g
27 (金)	豚肉のトコ煮、 ユールスロ-サラダ、 なすの甘みそがけ	豚肉、玉葱、ゆい、小麦粉、トコ煮、 しゃぶ、牛乳、脱脂粉乳、 キャベツ、人参、人参、マヨネーズ、 なす、みそ	エネルギー 625 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 26.2 g 炭水化物 82.7 g 塩分 1.8 g

2月最終週。まだまだ寒さは続  
きそうです。29分冬野菜が美味しい時  
期。煮込みやサラダにしていただきます。  
おろしの間冬の味覚を満喫してください!!  
エンジュでは脱脂粉乳(スキムミルク)をよく使  
います。これは高タンパク、高カルシウム、低脂肪の  
ため骨や筋肉の強化、又、味はコクがあるのにも  
役立っています。

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