

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)2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
9 (月)	豆腐とれんこんの生手揚げ団子 白菜サラダ 小松菜ふんわりだし卵	豆腐、豚ひき肉、山芋、小麦粉、 葱、人参、菜の花 白菜、人参、小麦粉、エノケナ、 花ごぼう 小松菜、卵	エネルギー 623 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 25.9 g 炭水化物 77.1 g 塩分 1.7 g
10 (火)	フリ大根 ふわふわ山芋グラタン ほうれん草のベーコンサラダ キャロットゼリー	フリ大根 セサミ、カカオ、卵、牛乳 ほうれん草、ベーコン、卵、エノケナ 人参、オレンジゼリー、粉チーズ	エネルギー 655 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 25.3 g 炭水化物 82.9 g 塩分 2.2 g
11 (水)	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
12 (木)	夕のムニエルレモンソース 塩じゃが トマトペンネ たまごのはさみ揚げ	夕、小麦粉、レモン、 じゃが、人参、玉葱、油あげ、 ペンネ、カカロコ、トマト缶、パプリカ たまごのはさみ揚げ	エネルギー 598 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 85.3 g 塩分 1.9 g
13 (金)	人参ピラフ ホアンオムレツ・ブロッコリーソテー チキンサラダ、赤あぶ漬け 里芋トリエフチョコ	精白米、人参 卵、豚肉、玉葱、小麦粉、牛乳、エノケナ、 ブロッコリー、表ごぼろ 鶏胸肉、揚げ玉、玉葱、三葉キャベツ、 里芋、牛乳、チョコ、酒、赤あぶ	エネルギー 643 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 29.9 g 炭水化物 93.7 g 塩分 2.6 g

寒さはまだまだ厳しいですが、この冬野菜は甘くて美味しいです。今週末もお楽しみしたいと思います。
13日はバレンタインにあなご、チョコの菓子付き、生クリーム代わりに里芋でねど、リッチな食感に仕上げたいと思います。里芋は気が付いたらお返しせん。
お返しは、
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