

エンジュ 献立表

2026年(令和8年)1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
26 (月)	トマトライス オレンジキン ユールスローサラダ ヤマブキピーマン 長き磯辺揚げ	精白米、トコ油、 鶏肉、オレンジ、2-2レド、 ヤバツ、人参、ムユーン、 ピーマン、ツナ、 長き揚げ、青アリ	エネルギー 651 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 30.2 g 炭水化物 75.8 g 塩分 2.2 g
27 (火)	カレー甘酒焼き 肉じゃが ブロッコリーとエーコンソテー マカロニサラダ	カレー、甘酒、カカハ梅、 じゃが芋、豚肉、人参、 ブロッコリー、エーコン マカロニ、卵、玉葱、 ムユーン	エネルギー 583 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 90.3 g 塩分 1.9 g
28 (水)	葱塩ホーク 春雨シイバーサラダ 甘みずなす アボカドツナあえ	豚肉、葱、生姜、 春雨、卵、ムユーン、 なす、みず、大葉 アボカド、ツナ、 わさび	エネルギー 637 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 70.5 g 塩分 2.3 g
29 (木)	夕ラ中華蒸し 玉葱の紅生姜天 れんこんのきんぴら いぶりがっこのポテトサラダ	夕ラ、葱、赤ピーマン、 玉葱、料理酒、 れんこん、きんぴら、 いぶりがっこ、 じゃが芋、玉葱、 いぶりがっこ、 マヨネーズ	エネルギー 601 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 24.4 g 炭水化物 79.8 g 塩分 2.0 g
30 (金)	揚げ豆腐なめこあん 鶏塩じゃが アスパラジャコナムル カスタードプリン	野菜豆腐、なめこ、 鶏肉、じゃが芋、 アスパラ、 卵、牛乳	エネルギー 645 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 22.5 g 炭水化物 90.3 g 塩分 2.3 g

1月の終わり、関東でも雪予報が出たので、引き続きお気をつけて。その下の地面では、雪の音が芽吹き始める頃。カサツキの準備をされているんですね。
27-30日のデザートはカスタードプリン、卵と牛乳で作るプリンには、栄養があり、のどごしがよく消化もよいので、お食後のデザートとしておすすめです。お気をつけてお召し上がりください。
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→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