

# エンジュ 献立表

2026年(令和8年)1月 第3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
19 (月)	ブロッコリーポント焼き 白菜カルボナーラ 肉団子 かぼちゃごまあえ	ブロッコリー、白菜、人参、肉団子、じゃがいも、かぼちゃ、ごま	エネルギー 604 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 81.7 g 塩分 1.8 g
20 (火)	舞茸豆腐のふんわり天 油麩卵とじ キャベツとセチメのごま辛子飯 人参とツナのサラダ	舞茸豆腐、油麩、天ぷら粉、油麩、玉葱、キャベツ、セチメ、人参、ツナ、ごま	エネルギー 588 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 85.3 g 塩分 2.1 g
21 (水)	タラムニエル生善ソース 豆と野菜のトナ煮 長芋ステーキ キャベツと卵のサラダ	タラム、生善、豆、野菜、長芋、キャベツ、卵	エネルギー 571 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 80.7 g 塩分 2.0 g
22 (木)	チキンカレー エビサラダ ほうれん草とユーンのソテー フルーツ	鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、カレー粉、ほうれん草、ユーン、フルーツ	エネルギー 607 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 24.7 g 炭水化物 78.5 g 塩分 2.3 g
23 (金)	さんまのユッケジャン煮 中華風かき卵豆腐 さつまいもと人参の甘辛煮 白菜の浅漬け	さんま、豆腐、かき、人参、白菜、さつまいも	エネルギー 617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 22.6 g 炭水化物 80.7 g 塩分 2.5 g

暦では大寒を迎え、関東でも雪がみられ、最も寒さが厳しくなる頃です。夏の酷暑とどちらがましか比べています。家の中では急激な温度差に気をつけて下さい。特に入浴時は湯船のふたをあげ、お湯を張るとして血圧の急低下を防ぎ、心筋梗塞や脳卒中を減らしましょう。今週も繊維たっぷりの野菜と体の温まりに気を付けてください。お楽しみを!

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