

エンジュ 献立表

2025年(令和7年)11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
3 (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
4 (火)	鶏のガーリックバター炒め 野菜オムレツ 和風ポテトサラダ きゅうりの浅漬け	鶏肉、人参、しめじ、葱、丸 キャベツ、玉葱、ブロッコリ、小豆AP、牛乳 じゃが芋、玉葱、ちくり、青りんご、23ネース きゅうり	エネルギー 613 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.8 g 炭水化物 73.0 g 塩分 2.2 g
5 (水)	野菜とホタテの米粉クリーム煮 ブロッコリとAPのホットサラダ インゴンのきんぴら 大根 梅おかかあえ	ベーコン、人参、じゃが芋、玉葱、しめじ、 キャベツ、ベーコン、牛乳、4ネース ブロッコリ、ウインナー、ミニトマト、AP、23ネース インゴンは、厚揚げ、ごま 大根、梅、おかつお節	エネルギー 608 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 29.7 g 炭水化物 76.6 g 塩分 2.4 g
6 (木)	えびと豆腐の玉こんにゃく蒸し 鶏大根 マカロニサラダ 大学芋	えび豆腐、 鶏肉、大根、昆布、 マカロニサラダ、ブロッコリ 大学芋	エネルギー 609 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 84.6 g 塩分 2.0 g
7 (金)	カニクリームコロッケ 高野豆腐卵とじ 大豆とセロリの粒マスタードサラダ	カニクリームコロッケ、キャベツ 高野豆腐、玉葱、しめじ、AP 大豆、ツタ、セロリ、紫玉葱、 大根、粒マスタード	エネルギー 647 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 30.5 g 炭水化物 74.2 g 塩分 1.8 g

11月に入り、大雨ごとに寒さが増し、
先週は、お天気を気にしていた方が多いかと
思いますが、地面がオレンジ色の土の色に、
紅葉もすすんでいます。今年、季節変化のスピードに
ついては、大変です。特に朝・夕や、入浴時の温度変化
には、十分注意が必要です。
毎週も、体を強める根菜類の煮物を
お出しの献立です。強かに、お飲みのと一緒に
どうぞ。

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(ご希望された曜日に継続して頂くサービスです)
- ◎月曜～金曜のうち予めご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