

エンジュ 献立表

2025年(令和7年)10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
13 (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
14 (火)	赤魚の中華炒め 塩じゃが 春雨シルバーサラダ	赤魚、お茶、セーレン、にんにく じゃが芋、豚肉、人参、玉葱 春雨、きゅうり、いも、マヨネーズ	エネルギー kcal 574 蛋白質 26.1 g 脂質 20.0 g 炭水化物 74.3 g 塩分 1.7 g
15 (水)	ハンバーグきのこソース マッシュポテト いかと野菜のマリネ たらこ人参 昆布豆	ハンバーグ、きのこブロック、トマト缶 じゃが芋、牛乳、脱脂粉乳 いか、かぼちゃ、赤ピーマン、揚げねぎ、 玉葱、小麦粉 人参、たらこ / 昆布、大豆	エネルギー kcal 589 蛋白質 25.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 88.2 g 塩分 1.6 g
16 (木)	あじと昆布のせりぎり煮 スクランブルエッグえのきあん 大根サラダ 里芋のごまみそあえ	あじ、葱、切昆布 卵、牛乳、えのき、脱脂粉乳 大根、かにか、マヨネーズ 里芋、みそ、わりごま	エネルギー kcal 589 蛋白質 26.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 75.5 g 塩分 2.3 g
17 (金)	舞茸豆腐のふんわり蒸し チキンポテトサラダ インゲンきんぴら トマトゼリー	舞茸豆腐、揚げねぎ じゃが芋、セーレン、きゅうり、玉葱 マヨネーズ、マヨネーズ、カレー粉 インゲン、油揚げ、ごま トマトソース、粉巻天	エネルギー kcal 593 蛋白質 23.3 g 脂質 21.2 g 炭水化物 82.0 g 塩分 2.4 g

10月中旬、スポーツの日もあり、体を動かすには最高の季節です。夏の猛暑を乗り切ったごほうびに身持ちよく外の空気を吸えそうですね！
 土15日は何の日×ニュー。10月15日は世界牛乳の日、たけのこの日、まごころの日という2277
 きのこたっぷりソースのハンバーグ献立です。感染症予防のため、いつものように石けん洗いや手洗いを、
 お願いいたします。
 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