

エンジュ 献立表

2025年(令和7年)11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
24 (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
25 (火)	クリスマスケーキ 大根とがんもどきの煮物 シューマイ 里芋葱ドレッシング	夕方、葱、舞茸、粒マスタード、マヨネーズ 大根、人参、京おろし、こんにゃく、いんげん 黒豚シューマイ 里芋、葱	エネルギー 592 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 82.5 g 塩分 2.7 g
26 (水)	豚バラたまご ツナじゃが インゲンとせみぎの辛子あえ 赤かぶ甘酢煮け	豚肉、たまご、ピーマン、葱、みじん切りにした人参、白滝、玉葱、ツナ せみぎ豆、いんげん、辛子 赤かぶ、かぶ	エネルギー 655 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 85.0 g 塩分 2.2 g
27 (木)	牛すくみの磯辺揚げ 春雨と白菜の炒め物 ユールスローサラダ かぼちゃごまあえ	牛すくみ、アロマール、小麦粉、卵、青のり 白菜、春雨、豚肉、人参、葱 キャベツ、人参、いんげん、コーン、マヨネーズ、粒マスタード かぼちゃ、ごま	エネルギー 613 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.5 g 炭水化物 87.7 g 塩分 2.2 g
28 (金)	鮭ときこの炊き込みごはん 鶏と根菜のねば塩麹焼き ゆのみ大根 芽しょうかん、酢大豆	精白米、鮭、舞茸、しいたけ 鶏肉、葱、人参、しいたけ、ゆめぼた、塩麹 大根、こんにゃく、アロマール、みょうろ、ゆず せつ精、粉寒天 / 大豆	エネルギー 600 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 89.0 g 塩分 2.8 g

冬の食材、夕方、白菜、大根、せみぎ、ゆず、お味噌などが豊富に出回り始めました。11月1食130g以上の野菜が摂れるようにしています。冬野菜といえは鍋、右下に1分簡単に作る冷凍鍋セットの作り方を紹介したいと思います。
①野菜や肉、魚を食べやすい大きめに切る
②ビニール袋に鍋一食分ずつ入れ、空気を抜いて冷凍する。
③食べたい時、鍋にお湯と冷凍野菜を入れ、煮鍋の素をいれ、ゆずをいれ、お味噌をいれ、お味噌汁の味に調整していただきます。

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！



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