

# エンジュ 献立表

2025年(令和7年)11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
17 (月)	サバ南蛮酢煮、 筑前煮、 ミニとろろそば、 ほうれん草ごまおえ	サバ、葱、 鶏肉、ごぼう、椎茸、こんにゃく、人参、 れんこん、 そば、セネ草、葱、 ほうれん草、ごまおえ素	エネルギー 594 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 83.2 g 塩分 1.2 g
18 (火)	豚肉トマト煮、 ちくわツナサラダ、 根菜の黒酢炒め	豚肉、玉葱、ゆり、れんこん、焼肉、 トマト缶、じゃが芋、牛乳、脱脂粉乳、 キャベツ、きゅうり、ちくわ、ツナ、 人参、れんこん、ごぼう、 ごまおえ素	エネルギー 586 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 79.3 g 塩分 1.9 g
19 (水)	揚げワンタン甘酢あん、 チキンサラダ、 人参キッシュ、 くるみかん	揚げワンタン、 セネ草、ゆり、玉葱、キャベツ、 マヨネーズ、粒マスタード、 人参、心コン、チーズ、卵、牛乳、 くるみ、يونスターチ、牛乳	エネルギー 610 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 77.8 g 塩分 1.7 g
20 (木)	牛煮込み豆腐、 白菜サラダ、 オクラとろろ	焼き豆腐、牛肉3匹の具、白滝、 椎茸、葱、 白菜、人参、ハム、يونスターチ、 セネ草、オクラ、 粒マスタード	エネルギー 589 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 23.2 g 炭水化物 74.9 g 塩分 2.1 g
21 (金)	アリの梅みそ焼き、 肉じゃが、 ほうれん草の菜種あん、 紅芯大根と黒豆のマリネ	アリ、大葉、梅、西京みそ、 じゃが芋、豚肉、人参、玉葱、白滝、 ほうれん草、卵、 紅芯大根、黒豆煮豆	エネルギー 578 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 80.9 g 塩分 2.1 g


一週間季節は刻々と変わっています。  
今朝の天気は、落葉と思いきや、素早く拾い上げると  
なんと大雪が降ってきました。思わぬ声が上がりました。  
少しも暖かい所へと日向に物置をせまれば、お昼  
日中も気温が上がりそうです。お昼も免疫力を高めて  
寒さに備えましょう！  
今週は、キャベツ、人参、  
ほうれん草、鶏肉、くるみなどのビタミン  
A・C・Eがたっぷりです。

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