

11月		知久屋の選べる週間献立表		保存版(1ヶ月)	
※副菜は共通のメニューです。 ※材料の都合により一部メニューが変更になる場合がございます。 ※魚は骨なしではありません。					
第1週	10/30(月)	10/31(火)	11/1(水)	11/2(木)	11/3(金)
A お肉	牛肉煮 おからとひじきの和コロッケ 540Kcal 塩分2.9g	ヒレカツ・肉だんご ごぼうの炒め煮 315Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉の靴ベジあんトマトソース 竹輪と若布の玉子とじ 386Kcal 塩分2.4g	きのこの和風おろしハンバーグ 五目ビーフン 451Kcal 塩分2.4g	文化の日 祝日のため お休みさせて いただきます
	B 魚介 その他	ホッケの塩焼き おからとひじきの和コロッケ 317Kcal 塩分2.9g	サバの味噌煮 ごぼうの炒め煮 301Kcal 塩分2.6g	アジの南蛮漬け 竹輪と若布の玉子とじ 312Kcal 塩分2.5g	
共通副菜	ハムポテトサラダ イカぬた 五目きんぴら 漬物	ひじきサラダ ふきのピリ辛煮 キャベツの南蛮漬け 漬物	パスタサラダ オクラのごま和え こんにゃくのおかか和え 煮豆	紫キャベツのマリネ 厚揚げの煮物 インゲンのツナ和え 漬物	
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 459Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 475Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 457Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 599Kcal 塩分2.1g	
第2週	11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)
A お肉	チキン南蛮 白菜の和風煮 432Kcal 塩分2.5g	すき焼き風煮（牛肉） ハムカツ 415Kcal 塩分3.3g	麻婆なす 豚肉と木くらげの玉子炒め 525Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉の照り焼き 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 505Kcal 塩分2.8g	ポークカレー ポテトコロッケ 318Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	白身魚の中華風辛味蒸し 白菜の和風煮 325Kcal 塩分2.7g	鮭の塩焼き ハムカツ 412Kcal 塩分2.0g	サバの煮付け 豚肉と木くらげの玉子炒め 458Kcal 塩分2.9g	白身魚の香味ソース 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 391Kcal 塩分3.2g
共通副菜	コールスローサラダ インゲンのごま和え うの花 漬物	大根のごま酢和え あさりとキャベツの煮物 イカときゅうりの中華和え 漬物	ポテトサラダ 高野豆腐のごま和え 切干大根 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ イカマリネ 青菜のお浸し 漬物	きくらげの酢の物 ひじき煮 竹の子の土佐煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 455Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 568Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 628Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 585Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 458Kcal 塩分1.2g
お楽しみ 弁当					大安弁当 メニューは下記を参照下さい
第3週	11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)
A お肉	肉団子と野菜の黒酢あん 豚肉とキャベツ煮 491Kcal 塩分3.3g	鶏肉のパン粉焼き 高野豆腐の玉子とじ 357Kcal 塩分2.4g	牛肉のトマト煮 焼きそば 465Kcal 塩分2.2g	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） 厚揚げのそぼろあん 457Kcal 塩分2.8g	中華風炒め煮 ウイナーソテー 344Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	メバルの西京漬け 豚肉とキャベツ煮 335Kcal 塩分2.1g	白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の玉子とじ 363Kcal 塩分3.1g	エビ・イカ・黒はんぺんフライ 大根のツナ煮 387Kcal 塩分2.3g	白身魚のカレー揚げ ウイナーソテー 325Kcal 塩分2.5g
共通副菜	パスタサラダ ★切干大根の中華和え 蓮根金平 煮豆	ハムポテトサラダ オクラとえのきのお浸し ふきのピリ辛煮 漬物	五目きんぴら もやしとしょうがの甘酢漬け 大学芋 漬物	コールスローサラダ こんにゃくのピリ辛土佐煮 しめじと青菜の醤油炒め 漬物	紫キャベツのマリネ れんこんの味噌和え インゲンと油揚げの煮物 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 625Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 513Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 549Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 522Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 460Kcal 塩分2.2g
第4週	11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)
A お肉	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め 炒り豆腐 452Kcal 塩分2.6g	ビビンバ風（牛肉） なす味噌 551Kcal 塩分2.9g	デミグラス風ハンバーグ ★高野豆腐のマリネ風 435Kcal 塩分3.1g	勤労感謝の日 祝日のため お休みさせて いただきます	鶏もも肉のおろしかけ ニラ玉豚肉入り 493Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	白身魚の天ぷら 炒り豆腐 309Kcal 塩分1.4g	サワラの塩焼き なす味噌 324Kcal 塩分2.3g		サバの照り焼き ニラ玉豚肉入り 420Kcal 塩分2.4g
共通副菜	きくらげの酢の物 さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え 青菜のおかか和え 漬物	スバグディーサラダ 油揚げとねぎのお浸し ひじき煮 漬物	ひじきサラダ キャベツとベーコンの煮浸し きざみ昆布煮 漬物		ポテトサラダ うの花 ブロッコリーのお浸し 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 417Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 693Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 598Kcal 塩分2.8g		お魚中心メニュー5品 582Kcal 塩分2.2g
お楽しみ 弁当					お重弁当 メニューは下記を参照下さい
第5週	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)	12/1(金)
A お肉	鶏むね肉の天ぷら玉ねぎソース 竹の子のそぼろあん 361Kcal 塩分2.7g	八宝菜 つくね 342Kcal 塩分2.8g	キャベツメンチカツ 鶏肉と大根の煮物 478Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉のクリームソースかけ 切干大根と豚肉の炒め煮 452Kcal 塩分2.4g	豚すき煮 黒はんぺんフライ 322Kcal 塩分2.0g
	B 魚介 その他	蒸し魚のポン酢かけ 竹の子のそぼろあん 303Kcal 塩分2.7g	サバの竜田揚げ つくね 445Kcal 塩分2.6g	白身魚の黄身焼き なすのおろし煮 305Kcal 塩分2.0g	白身魚のトマトソースかけ 黒はんぺんフライ 308Kcal 塩分1.9g
共通副菜	紫キャベツのマリネ 京がんもと椎茸煮 ひじきとやしのナムル 漬物	ベーコンと蓮根の洋風金平 カリフラワーのマリネ 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	ハムポテトサラダ イカとブロッコリーの炒煮 ふきのピリ辛煮 漬物	コールスローサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 青菜のツナ和え 漬物	五目きんぴら 人参の洋風酢の物 高野豆腐の揚げ漬 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 490Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 452Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 627Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 516Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 431Kcal 塩分1.5g

＊ 11月 お楽しみ弁当メニュー ＊

11/10(金)

大安弁当 (¥980)

栗ごはん
ホタテフライ エビグラタン など

カロリー 651Kcal 塩分1.9g

11/24(金)

穴子重弁当 (¥980)

穴子 酢の物 など

カロリー 639Kcal 塩分2.3g

※副菜は共通のメニューです。 ※材料の都合により一部メニューが変更になる場合がございます。 ※魚は骨なしではありません。

第1週	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)
A お肉	ねぎま	酢豚	牛肉煮	鶏肉の竜田揚げ	おろしハンバーグ
	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮） 524Kcal 塩分2.3g	炒り豆腐 565Kcal 塩分2.9g	おからとひじきの和コロッケ 488Kcal 塩分2.8g	高野豆腐とひき肉のとしみ煮 513Kcal 塩分2.9g	ごぼうの炒め煮 444Kcal 塩分2.4g
B 魚介 その他	白身魚のカレーあんかけ	メバルの塩焼き	サバの味噌煮	白身魚のトマトクリーム	アジの南蛮漬け
	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮） 354Kcal 塩分2.3g	炒り豆腐 311Kcal 塩分2.3g	おからとひじきの和コロッケ 337Kcal 塩分2.5g	高野豆腐とひき肉のとしみ煮 320Kcal 塩分2.5g	ごぼうの炒め煮 348Kcal 塩分2.3g
共通副菜	大根のごま酢和え こんにゃくのおかか和え インゲンのツナ和え 漬物	ポテトサラダ 油揚げとねぎのお浸し れんこんの味噌和え 煮豆	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 紫キャベツのマリネ オクラとえのきのお浸し 漬物	パスタサラダ 切干大根 蓮根とひじきの辛子和え 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ もやしとしょうがの甘酢漬け あさりのお浸し 漬物
知久ご膳 （ご飯入り）	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品
	681Kcal 塩分1.9g	447Kcal 塩分1.9g	482Kcal 塩分1.9g	660Kcal 塩分2.6g	428Kcal 塩分2.0g
お楽しみ 弁当			お重弁当 メニューは下記を参照下さい		

第2週	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)
A お肉	牛肉のトマト煮 大根のツナ煮	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	ヒレカツ・肉だんご 竹輪と若布の玉子とし	牛肉の野菜炒め つくね	鶏もも肉のみそ漬焼 白菜の和風煮
	396Kcal 塩分2.5g	467Kcal 塩分2.3g	346Kcal 塩分3.1g	323Kcal 塩分2.2g	462Kcal 塩分1.9g
B 魚介 その他	サバの竜田揚げ きのこチーズの玉子焼き	蒸し魚のポン酢かけ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	鮭の塩焼き 竹輪と若布の玉子とし	白身魚の唐揚げ つくね	イカのチリソース 白菜の和風煮
	455Kcal 塩分2.2g	334Kcal 塩分2.4g	379Kcal 塩分2.5g	302Kcal 塩分2.4g	318Kcal 塩分2.6g
共通副菜	きくらげの酢の物 厚揚げの煮物 青菜のおかか和え 漬物	コールスローサラダ 大学芋 竹の子の土佐煮 漬物	ハムポテトサラダ こんにゃくのピリ辛土佐煮 インゲンのごま和え 漬物	五目きんぴら カリフラワーのマリネ 青菜のツナ和え 煮豆	スパゲティーサラダ オクラのごま和え ふきのピリ辛煮 漬物
知久ご膳 （ご飯入り）	お肉中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品
	533Kcal 塩分2.2g	633Kcal 塩分2.1g	502Kcal 塩分2.7g	452Kcal 塩分2.1g	460Kcal 塩分2.3g
お楽しみ 弁当			大安弁当 メニューは下記を参照下さい		

第3週	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)
A お肉	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 高野豆腐の玉子とし	豚肉のしゃぶしゃぶ風 ポテトコロッケ	おろし豆腐ハンバーグ（塩麹入） 五目ビーフン	中華風炒め煮 赤魚の天ぷら	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 厚揚げのそぼろあん
	472Kcal 塩分3.4g	483Kcal 塩分2.8g	313Kcal 塩分2.3g	424Kcal 塩分2.5g	437Kcal 塩分2.6g
B 魚介 その他	白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐の玉子とし	サバの味噌煮（ゆず風味） ポテトコロッケ	アジの甘酢あんかけ 五目ビーフン	さわらの幽庵焼き 和風肉団子	白身魚のフリッター 厚揚げのそぼろあん
	308Kcal 塩分2.9g	424Kcal 塩分2.2g	369Kcal 塩分2.4g	340Kcal 塩分2.2g	448Kcal 塩分2.2g
共通副菜	ひじきの和風サラダ しめじと青菜の醤油炒め ブロッコリーのお浸し 漬物	パスタサラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え インゲンと油揚げの煮物 漬物	紫キャベツのマリネ 青菜の千草和え イカとブロッコリーの炒煮 煮豆	ベーコンと蓮根の洋風金平 大根のごま酢和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	ポテトサラダ うの花 あざりとキャベツの煮物 漬物
知久ご膳 （ご飯入り）	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	460Kcal 塩分2.6g	625Kcal 塩分2.4g	499Kcal 塩分2.1g	541Kcal 塩分2.0g	587Kcal 塩分2.0g

第4週	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)
A お肉	ポークカレー ハムカツ	トマトソースハンバーグ なす味噌	鶏もも肉の照り焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め	12/28（木）～1/3（水） お休みさせていただきます。	
	400Kcal 塩分2.4g	385Kcal 塩分2.3g	514Kcal 塩分3.2g		
B 魚介 その他	ホッケの塩焼き ハムカツ	白身魚の香味ソース 鶏肉と大根の煮物	白身魚の天ぷら 豚肉と木くらげの玉子炒め		
	312Kcal 塩分2.2g	318Kcal 塩分2.6g	363Kcal 塩分2.3g		
共通副菜	五目きんぴら 人参の洋風酢の物 京がんと椎茸煮 煮豆	きくらげの酢の物 温野菜のゴマドレッシング きざみ昆布煮 漬物	コールスローサラダ 青菜の辛し和え ひじき煮 漬物		
知久ご膳 （ご飯入り）	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品		
	432Kcal 塩分1.8g	524Kcal 塩分2.0g	525Kcal 塩分2.1g		

＊ 12月 お楽しみ弁当メニュー ＊

12/6(水)

天重（¥980）

エビ天 イカ天
野菜天 など

カロリー 691Kcal 塩分3.7g

12/13(水)

大安弁当（¥980）

鶏ごぼうご飯 カキフライ
茶碗蒸し など

カロリー 662Kcal 塩分3.1g