

※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）	炒り豆腐	おかからとひじきの和コロッケ	高野豆腐とひき肉のとりみ煮	ごぼうの炒め煮
	524Kcal 塩分2.3g	565Kcal 塩分2.9g	488Kcal 塩分2.8g	513Kcal 塩分2.9g	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）	炒り豆腐	おかからとひじきの和コロッケ	高野豆腐とひき肉のとりみ煮	ごぼうの炒め煮
	354Kcal 塩分2.3g	311Kcal 塩分2.3g	337Kcal 塩分2.5g	320Kcal 塩分2.5g	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	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース	ヒレカツ・肉だんご	牛肉の野菜炒め	鶏もも肉のみそ漬焼
	大根のツナ煮	糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	竹輪と若布の玉子とし	つくね	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	蒸し魚のポン酢かけ	鮭の塩焼き	白身魚の唐揚げ	イカのチリソース
	きのこチーズの玉子焼き	糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	竹輪と若布の玉子とし	つくね	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	豚肉のしゃぶしゃぶ風	おろし豆腐ハンバーグ（塩麹入）	中華風炒め煮	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味
	高野豆腐の玉子とし	ポテトコロッケ	五目ビーフン	赤魚の天ぷら	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	サバの味噌煮（ゆず風味）	アジの甘酢あんかけ	さわらの幽庵焼き	白身魚のフリッター
	高野豆腐の玉子とし	ポテトコロッケ	五目ビーフン	和風肉団子	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	トマトソースハンバーグ	鶏もも肉の照り焼き	12/28（木）～1/3（水） お休みさせていただきます。	
	ハムカツ	なす味噌	豚肉と木くらげの玉子炒め		
	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	白身魚の香味ソース	白身魚の天ぷら		
	ハムカツ	鶏肉と大根の煮物	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

1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	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)		
A お肉	祝日のため お休みさせて いただきます	お休みさせて いただきます	お休みさせて いただきます	麻婆なす 竹輪と若布の玉子とし 377Kcal 塩分2.9g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 白菜の和風煮 487Kcal 塩分3.2g		
B 魚介 その他				鮭の塩焼き 竹輪と若布の玉子とし 364Kcal 塩分2.2g	白身魚のトマトソースかけ 白菜の和風煮 303Kcal 塩分1.9g		
共通副菜				ポテトサラダ ブロッコリーのお浸し イカときゅうりの中華和え 漬物	パスタサラダ こんにゃくのピリ辛土佐煮 高野豆腐のごま和え 漬物		
知久ご膳 (ご飯入り)				お魚中心メニュー5品 526Kcal 塩分2.0g	お肉中心メニュー5品 610Kcal 塩分2.8g		
第2週	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)		
A お肉	祝日のため お休みさせて いただきます	親子煮（鶏もも肉） なすのおろし煮 353Kcal 塩分3.4g	ビビンバ風（牛肉） イカの磯風味揚げ 555Kcal 塩分1.7g	デミグラス風ハンバーグ 切干大根と豚肉の炒め煮 467Kcal 塩分2.9g	チキン南蛮 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 561Kcal 塩分2.7g		
B 魚介 その他		サバの蒲焼風 焼きそば 489Kcal 塩分3.2g	ホッケの塩焼き イカの磯風味揚げ 300Kcal 塩分1.8g	白身魚のフライ 切干大根と豚肉の炒め煮 339Kcal 塩分1.9g	メバルの西京漬焼き 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 314Kcal 塩分2.2g		
共通副菜		紫キャベツのマリネ れんこんの味噌和え きざみ昆布ののりとろ煮 漬物	ミートソースペンネ 厚揚げの煮物 コールスローサラダ 煮豆	きくらげの酢の物 青菜のツナ和え ふきのピリ辛煮 漬物	ハムポテトサラダ 油揚げとねぎのお浸し 竹の子の土佐煮 煮豆		
知久ご膳 (ご飯入り)		お肉中心メニュー5品 504Kcal 塩分3.0g	お肉中心メニュー5品 676Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 498Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 468Kcal 塩分1.9g		
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	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)		
A お肉	肉団子とさつま芋の甘酢あん 炒り豆腐 424Kcal 塩分3.2g	ポークチャップ 鶏むね肉と若布の寒天の和え物 485Kcal 塩分3.3g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 五目ビーフン 448Kcal 塩分2.4g	牛肉の味噌煮 ポテトコロッケ 335Kcal 塩分2.2g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め 洋風肉じゃが 477Kcal 塩分2.0g		
B 魚介 その他	サバの味噌煮 炒り豆腐 347Kcal 塩分2.6g	白身魚のカレー揚げ 鶏むね肉と若布の寒天の和え物 322Kcal 塩分2.9g	白身魚のクリーム煮 五目ビーフン 334Kcal 塩分2.2g	さわらの幽庵焼き ポテトコロッケ 329Kcal 塩分1.6g	アジの南蛮漬け きのこチーズの玉子焼き 346Kcal 塩分2.5g		
共通副菜	蓮根とひじきの辛子和え 柚子なます 青菜のおかか和え 煮豆	スパゲティーサラダ オクラのごま和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	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 きざみ昆布煮 漬物	大根のごま酢和え 青菜の辛し和え 京がんもと椎茸煮 漬物	ひじきの和風サラダ インゲンのごま和え うの花 漬物		
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 583Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 618Kcal 塩分3.0g	お魚中心メニュー5品 414Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 493Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 610Kcal 塩分1.6g		
第4週	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)		
A お肉	鶏もも肉のトマト煮 高野豆腐のマリネ風 400Kcal 塩分3.1g	ヒレカツ・肉だんご ごぼうの炒め煮 364Kcal 塩分2.6g	きのこの和風おろしハンバーグ 黒はんぺんフライ 490Kcal 塩分1.8g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 つくね 536Kcal 塩分2.2g	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） ニラ玉豚肉入り 508Kcal 塩分3.0g		
B 魚介 その他	白身魚の黄身焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 311Kcal 塩分2.0g	焼き塩さば ごぼうの炒め煮 394Kcal 塩分2.7g	蒸し魚のポン酢かけ 黒はんぺんフライ 350Kcal 塩分1.9g	イカのチリソース つくね 315Kcal 塩分3.0g	白身魚の中華風辛味蒸し ニラ玉豚肉入り 374Kcal 塩分2.7g		
共通副菜	パスタサラダ イカとブロッコリーの炒煮 ひじき煮 漬物	ハムポテトサラダ こんにゃくのピリ辛土佐煮 インゲンと油揚げの煮物 漬物	五目きんぴら 紫キャベツのマリネ 大学芋 煮豆	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え カリフラワーのカレーピクルス 高野豆腐の揚げ漬 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え 人参の洋風酢の物 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 553Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 538Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 639Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 438Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 602Kcal 塩分2.9g		
お楽しみ 弁当					お重 メニューは下記を参照下さい		
第5週	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	2/1(木)	2/2(金)		
A お肉	豚すき煮 ミートボール 354Kcal 塩分2.5g	蒸し鶏もも肉のネギソース 高野豆腐とひき肉ののろみ煮 533Kcal 塩分3.4g	酢豚 鶏団子の野菜スープ煮 508Kcal 塩分3.4g	ポークカレー なす味噌 346Kcal 塩分2.9g	知久屋特製ハムカツ・唐揚げ 高野豆腐の玉子とし 508Kcal 塩分2.7g		
B 魚介 その他	アジの甘酢あんかけ マカロニグラタン風 392Kcal 塩分2.6g	白身魚の唐揚げ 高野豆腐とひき肉ののろみ煮 311Kcal 塩分2.9g	サバの照り焼き 鶏団子の野菜スープ煮 387Kcal 塩分2.9g	白身魚のトマトクリーム なす味噌 304Kcal 塩分2.6g	サワラの塩焼き 高野豆腐の玉子とし 304Kcal 塩分2.2g		
共通副菜	コールスローサラダ あさりのお浸し うの花 漬物	きくらげの酢の物 青菜とえのきのお浸し 竹の子の金平 漬物	ひじきの和風サラダ こんにゃくのおかか和え 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	ベーコンと蓮根の洋風金平 大根のごま酢和え インゲンのツナ和え 煮豆	きざみ昆布煮 ポテトサラダ オクラとえのきのお浸し 煮豆		
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 482Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 457Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 655Kcal 塩分3.0g	お魚中心メニュー5品 420Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 476Kcal 塩分2.0g		

＊ 1月 お楽しみ弁当メニュー ＊

1/12(金)
大安弁当 (¥980)
あさりご飯 酢の物
海老と豆腐のふんわり揚げ など
カロリー 671Kcal 塩分3.7g

1/26(金)
穴子重弁当 (¥980)
穴子 海老シューマイ など
カロリー 604Kcal 塩分2.0g