

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	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 白菜の和風煮
				377Kcal 塩分2.9g	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	白身魚のトマトソースかけ 白菜の和風煮
				364Kcal 塩分2.2g	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	お肉中心メニュー5品
				526Kcal 塩分2.0g	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	ポークチャップ 鶏むね肉と若布の寒天の和え物	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 五目ビーフン	牛肉の味噌煮 ポテトコロッケ	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め 洋風肉じゃが
	424Kcal 塩分3.2g	485Kcal 塩分3.3g	448Kcal 塩分2.4g	335Kcal 塩分2.2g	477Kcal 塩分2.0g
B 魚介 その他	サバの味噌煮 炒り豆腐	白身魚のカレー揚げ 鶏むね肉と若布の寒天の和え物	白身魚のクリーム煮 五目ビーフン	さわらの幽庵焼き ポテトコロッケ	アジの南蛮漬け きのこチーズの玉子焼き
共通副菜	347Kcal 塩分2.6g 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	322Kcal 塩分2.9g スパゲティサラダ オクラのごま和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	334Kcal 塩分2.2g 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	329Kcal 塩分1.6g 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	346Kcal 塩分2.5g ひじきの和風サラダ インゲンのごま和え うの花 漬物
	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	お肉中心メニュー5品
知久ご膳 (ご飯入り)	583Kcal 塩分2.7g	618Kcal 塩分3.0g	414Kcal 塩分1.9g	493Kcal 塩分1.4g	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	ヒレカツ・肉だんご ごぼうの炒め煮	きのこの和風おろしハンバーグ 黒はんぺんフライ	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 つくね	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） ニラ玉豚肉入り
	400Kcal 塩分3.1g	364Kcal 塩分2.6g	490Kcal 塩分1.8g	536Kcal 塩分2.2g	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	焼き塩さば ごぼうの炒め煮	蒸し魚のポン酢かけ 黒はんぺんフライ	イカのチリソース つくね	白身魚の中華風辛味蒸し ニラ玉豚肉入り
共通副菜	311Kcal 塩分2.0g パスタサラダ イカとブロッコリーの炒煮 ひじき煮 漬物	394Kcal 塩分2.7g 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	350Kcal 塩分1.9g 五目きんぴら 紫キャベツのマリネ 大学芋 煮豆	315Kcal 塩分3.0g 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	374Kcal 塩分2.7g 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
	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	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
知久ご膳 (ご飯入り)	553Kcal 塩分2.8g	538Kcal 塩分2.2g	639Kcal 塩分1.6g	438Kcal 塩分2.5g	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	蒸し鶏もも肉のネギソース 高野豆腐とひき肉ののり煮	酢豚 鶏団子の野菜スープ煮	ポークカレー なす味噌	知久屋特製ハムカツ・唐揚げ 高野豆腐の玉子とし
	354Kcal 塩分2.5g	533Kcal 塩分3.4g	508Kcal 塩分3.4g	346Kcal 塩分2.9g	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	白身魚の唐揚げ 高野豆腐とひき肉ののり煮	サバの照り焼き 鶏団子の野菜スープ煮	白身魚のトマトクリーム なす味噌	サワラの塩焼き 高野豆腐の玉子とし
共通副菜	392Kcal 塩分2.6g コールスローサラダ あさりのお浸し うの花 漬物	311Kcal 塩分2.9g 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	387Kcal 塩分2.9g 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	304Kcal 塩分2.6g 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	304Kcal 塩分2.2g 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
	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	お魚中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品
知久ご膳 (ご飯入り)	482Kcal 塩分2.1g	457Kcal 塩分2.7g	655Kcal 塩分3.0g	420Kcal 塩分2.1g	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

フリーダイヤル 0120-004-171

※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	2/5(月)	2/6(火)	2/7(水)	2/8(木)	2/9(金)
A お肉	すき焼き風煮（牛肉） 揚げ餃子のチリソースかけ	鶏もも肉のカレー風味揚げ 炒り豆腐	中華風炒め煮 つくね	照り焼きハンバーグ 五目ビーフン	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め
	366Kcal 塩分2.7g	524Kcal 塩分2.5g	335Kcal 塩分2.7g	484Kcal 塩分2.6g	432Kcal 塩分2.7g
B 魚介 その他	焼き塩さば 揚げ餃子のチリソースかけ	蒸し魚のポン酢かけ 炒り豆腐	カキ・イカフライ つくね	白身魚のフリッター 五目ビーフン	アジのカレー揚げ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め
	363Kcal 塩分2.1g	354Kcal 塩分2.6g	330Kcal 塩分2.1g	453Kcal 塩分1.8g	314Kcal 塩分2.1g
共通副菜	パスタサラダ 竹の子の土佐煮 インゲンのごま和え 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 紫キャベツのマリネ ふきのピリ辛煮 漬物	蓮根とひじきの辛子和え もやしとしょうがの甘酢漬け うの花 漬物	コールスローサラダ 厚揚げの煮物 青菜のごま和え 煮豆	大根のごま酢和え ひじきともやしのナムル あさりのお浸し 煮豆
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	お魚中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品
	524Kcal 塩分2.5g	604Kcal 塩分2.2g	459Kcal 塩分1.7g	604Kcal 塩分1.4g	464Kcal 塩分1.5g
お楽しみ 弁当					お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい

第2週	2/12(月)	2/13(火)	2/14(水)	2/15(木)	2/16(金)
A お肉	振替休日のため お休みさせて いただきます	キャベツメンチ 切干大根と豚肉の炒め煮 467Kcal 塩分2.0g	肉団子と野菜の黒酢あん 黒はんぺんフライ 441Kcal 塩分3.3g	牛肉のトマト煮 イカの甘酢あん 456Kcal 塩分2.4g	親子煮（鶏もも肉） なす味噌 350Kcal 塩分4.0g
B 魚介 その他		白身魚の中華風辛味蒸し 切干大根と豚肉の炒め煮 373Kcal 塩分2.4g	サバの味噌煮 黒はんぺんフライ 349Kcal 塩分2.4g	鮭の塩焼き イカの甘酢あん 421Kcal 塩分1.9g	さわらの粕漬け焼き なす味噌 305Kcal 塩分2.5g
共通副菜		きくらげの酢の物 ブロッコリーのお浸し かつおの煮付け 煮豆	ミートソースペンネ カリフラワーのマリネ ひじき煮 漬物	きざみ昆布煮 オクラのごま和え ハムポテトサラダ 漬物	ひじきの和風サラダ インゲンのツナ和え 五目きんぴら 漬物
知久ご膳 （ご飯入り）		お魚中心メニュー5品 499Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 450Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 612Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 473Kcal 塩分2.2g
お楽しみ 弁当		お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい			

第3週	2/19(月)	2/20(火)	2/21(水)	2/22(木)	2/23(金)
A お肉	鶏もも肉の照り焼き 白菜の和風煮	ヒレカツ・肉団子 竹輪と若布の玉子とじ	牛肉の野菜炒め エビと豆腐のはんぺん	豚肉のねぎ塩たれかけ ウイナーソーテ	天皇誕生日 祝日のため お休みさせて いただきます
	418Kcal 塩分2.3g	391Kcal 塩分2.7g	363Kcal 塩分2.4g	427Kcal 塩分2.4g	
B 魚介 その他	白身魚のフライ 白菜の和風煮	ホッケの塩焼き 竹輪と若布の玉子とじ	メバルの西京漬焼き エビと豆腐のはんぺん	アジの南蛮漬け ウイナーソーテ	
	313Kcal 塩分1.8g	304Kcal 塩分2.9g	300Kcal 塩分2.2g	362Kcal 塩分2.4g	
共通副菜	枝豆・オクラのごま昆布和え うの花 人参の洋風酢の物 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 大学芋 なます 煮豆	スパゲティーサラダ 青菜のおかか和え ふきのピリ辛煮 漬物	ハムポテトサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 高野豆腐のごま和え 煮豆	
	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	お魚中心メニュー5品	
	444Kcal 塩分1.4g	553Kcal 塩分2.2g	506Kcal 塩分2.0g	513Kcal 塩分2.0g	

第4週	2/26(月)	2/27(火)	2/28(水)	2/29(木)	3/1(金)
A お肉	麻婆なす ポテトコロッケ	おろし豆腐ハンバーグ（塩麹入） ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	豚肉と野菜のピリ辛 ミートボール	鶏もも肉のみそ漬焼 厚揚げのそぼろあん	ポークカレー おからとひじきの和コロッケ
	479Kcal 塩分2.5g	373Kcal 塩分2.6g	573Kcal 塩分2.6g	499Kcal 塩分1.9g	341Kcal 塩分2.3g
B 魚介 その他	白身魚のクリーム煮 ポテトコロッケ	白身魚のカレーあんかけ ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	サワラの塩焼き ミートボール	イカのチリソース 厚揚げのそぼろあん	サバの煮付け おからとひじきの和コロッケ
	301Kcal 塩分1.9g	345Kcal 塩分2.4g	342Kcal 塩分2.4g	355Kcal 塩分2.6g	345Kcal 塩分2.4g
共通副菜	ひじきの和風サラダ キャベツの南蛮漬け 五目きんぴら 煮豆	パスタサラダ 鶏むね肉と若布の寒天の和え物 こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物	きざみ昆布煮 紫キャベツのマリネ れんこんの味噌和え 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え ひじき煮 きくらげの酢の物 漬物	ポテトサラダ 青菜の干草和え 高野豆腐の煮付け 煮豆
	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	お魚中心メニュー5品
	575Kcal 塩分1.8g	533Kcal 塩分2.2g	490Kcal 塩分2.0g	500Kcal 塩分2.3g	499Kcal 塩分2.0g

＊ 2月 お楽しみ弁当メニュー ＊

2/9(金)

助六弁当（¥980）

助六寿司 茶碗蒸し ホタテ煮 など

カロリーー 665Kcal 塩分4.2g

2/16(金)

味噌ロースかつ重弁当（¥980）

味噌ロースカツ 煮物 など

カロリーー 938Kcal 塩分3.1g