

3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	3/4(月)	3/5(火)	3/6(水)	3/7(木)	3/8(金)
A お肉	鶏もも肉のトマト煮 高野豆腐の玉子とし 428Kcal 塩分2.9g	デミグラス風ハンバーグ ごぼうの炒め煮 499Kcal 塩分2.7g	ビビンバ風(牛肉) イカの磯風味揚げ 478Kcal 塩分1.8g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 五目ビーフン 490Kcal 塩分3.4g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 黒はんぺんフライ 549Kcal 塩分1.6g
	B 魚介 その他	アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 376Kcal 塩分2.5g	鮭の塩焼き イカの磯風味揚げ 357Kcal 塩分1.3g	白身魚の中華風辛味蒸し 五目ビーフン 356Kcal 塩分3.2g	白身魚のトマトソースかけ 黒はんぺんフライ 333Kcal 塩分1.6g
共通副菜	スパゲティサラダ ブロッコリーのお浸し キャベツとベーコンの煮浸し 漬物	ハムポテトサラダ あさりのお浸し うの花 煮豆	きくらげの酢の物 ふきのピリ辛煮 インゲンのツナ和え 漬物	紫キャベツのマリネ 青菜とえのきのお浸し きざみ昆布ののり煮 漬物	五目きんぴら 厚揚げの煮物 大根のごま酢和え 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 448Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 623Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 516Kcal 塩分1.0g	お肉中心メニュー5品 637Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 469Kcal 塩分1.2g
お楽しみ 弁当					お重弁当 メニューは下記を参照下さい

第2週	3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)
A お肉	八宝菜 揚げ餃子のチリソースかけ 332Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉のカレー風味揚げ 厚揚げのそぼろあん 417Kcal 塩分2.1g	豚すき煮 ポテトコロッケ 300Kcal 塩分2.4g	蒸し鶏もも肉のネギソース 切干大根と豚肉の炒め煮 581Kcal 塩分2.8g	牛肉の味噌煮 ウイナーソーテー 325Kcal 塩分2.7g
	B 魚介 その他	ホッケの塩焼き 揚げ餃子のチリソースかけ 300Kcal 塩分2.8g	サバの味噌煮 厚揚げのそぼろあん 308Kcal 塩分2.0g	さわらの西京漬焼き ポテトコロッケ 313Kcal 塩分2.1g	白身魚のフライ 切干大根と豚肉の炒め煮 374Kcal 塩分1.8g
共通副菜	ポテトサラダ イカぬた ひじき煮 漬物	きざみ昆布煮 炒り玉子のツナ和え もやしとしょうがの甘酢漬 煮豆	ひじきの和風サラダ 青菜のおかか和え ハムともやしのナムル 漬物	パスタサラダ ブロッコリーのお浸し 京がんもどき茸煮 煮豆	高野豆腐のごま和え インゲンと油揚げの煮物 なます 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 485Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 460Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 451Kcal 塩分2.0g	お魚中心メニュー5品 492Kcal 塩分1.4g	お魚中心メニュー5品 467Kcal 塩分2.0g
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	3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)
A お肉	すき焼き風煮(牛肉) ハムカツ 450Kcal 塩分3.3g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め つくね 433Kcal 塩分2.3g	春分の日 祝日のため お休みさせて いただきます	ヒレカツ・ミートボール きのこペンネのバジルソース 363Kcal 塩分2.5g	ねぎま 炒り豆腐 430Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	白身魚の香味ソース 焼きそば 340Kcal 塩分3.2g		白身魚の天ぷら つくね 303Kcal 塩分2.0g	焼き塩さば きのこペンネのバジルソース 366Kcal 塩分2.3g
共通副菜	紫キャベツのマリネ インゲンのごま和え うの花 漬物	棒棒鶏 人参の洋風酢の物 五目きんぴら 漬物		コルスローサラダ オクラとえのきのお浸し 高野豆腐の煮付け 漬物	ポテトサラダ ひじきともやしのナムル 青菜の辛し和え 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 575Kcal 塩分2.9g	お魚中心メニュー5品 464Kcal 塩分1.9g		お肉中心メニュー5品 527Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 480Kcal 塩分1.3g

第4週	3/25(月)	3/26(火)	3/27(水)	3/28(木)	3/29(金)
A お肉	鶏もも肉のクリームソースかけ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 427Kcal 塩分2.7g	肉団子とさつま芋の甘酢あん 白菜の和風煮 419Kcal 塩分3.2g	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) 528Kcal 塩分2.4g	NEW ハニーマスタードチキン 高野豆腐とひき肉ののりみ煮 627Kcal 塩分3.2g	ポークチャップ 竹輪と若布の玉子とし 480Kcal 塩分3.5g
	B 魚介 その他	サバの蒲焼風 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 465Kcal 塩分3.1g	メバルの西京漬焼き 白菜の和風煮 300Kcal 塩分2.5g	白身魚の唐揚げ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 426Kcal 塩分2.3g	蒸し魚のポン酢かけ 高野豆腐とひき肉ののりみ煮 306Kcal 塩分3.4g
共通副菜	蓮根とひじきの辛子和え なます 青菜のお浸し 漬物	スパゲティサラダ あさりとキャベツの煮物 ふきのピリ辛煮 漬物	ハムポテトサラダ オクラのごま和え こんにゃくのおかか和え 漬物	ベーコンと蓮根の洋風金平 カリフラワーのマリネ ひじき煮 漬物	パスタサラダ 蓮根金平 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 596Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 562Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 451Kcal 塩分3.0g	お魚中心メニュー5品 490Kcal 塩分3.1g

* 3月 お楽しみ弁当メニュー *

3/8(金)

天重 ¥980

エビ天 野菜天 など

カロリー 697Kcal 塩分3.0g

3/14(木)

大安弁当(桜エビご飯弁当) ¥980

豚ロースの味噌漬け焼 かつお煮 など

カロリー 581Kcal 塩分3.5g

4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	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)
A お肉	ポークカレー ポテトコロケ	キャベツメンチかつ 春雨の豆板醤炒め	鶏もも肉の照り焼き 大根とこんにゃくの肉味噌	牛肉のトマト煮 つくね	中華風炒め煮 ハムカツ
	335Kcal 塩分2.4g	435Kcal 塩分2.1g	417Kcal 塩分2.4g	476Kcal 塩分2.3g	349Kcal 塩分2.3g
B 魚介 その他	サバの煮付け ポテトコロケ	鮭の塩焼き 春雨の豆板醤炒め	白身魚の香味ソース 大根とこんにゃくの肉味噌	アジ・イカフライ つくね	白身魚のクリーム煮 ハムカツ
	340Kcal 塩分2.5g	366Kcal 塩分3.5g	303Kcal 塩分2.8g	381Kcal 塩分1.6g	314Kcal 塩分2.0g
共通副菜	高野豆腐のごま和え ひじき煮 もやしとしょうがの甘酢漬 漬物	ポテトサラダ 青菜の辛し和え 京がんもと椎茸煮 煮豆	パスタサラダ 五目きんぴら キャベツとベーコンの煮浸し 漬物	ひじきの和風サラダ 大学芋 竹の子の金平 漬物	きくらげの酢の物 ふきのピリ辛煮 インゲンのごま和え 煮豆
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
	492Kcal 塩分2.1g	552Kcal 塩分1.7g	533Kcal 塩分1.9g	467Kcal 塩分1.4g	509Kcal 塩分2.0g
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	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)
A お肉	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め 炒り豆腐	豚肉のしゃぶしゃぶ風 揚げ餃子のチリソースかけ	肉団子と野菜の黒酢あん ニラ玉豚肉入り	おろし豆腐ハンバーグ(塩麴入) ごぼうの炒め煮	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 高野豆腐とひき肉のとろみ煮
	462Kcal 塩分3.2g	461Kcal 塩分2.6g	438Kcal 塩分3.7g	349Kcal 塩分2.6g	463Kcal 塩分3.5g
B 魚介 その他	アジの南蛮漬け 炒り豆腐	サバの照り焼き 揚げ餃子のチリソースかけ	白身魚の中華風辛味蒸し ニラ玉豚肉入り	白身魚のフライ ごぼうの炒め煮	ホッケの塩焼き 高野豆腐とひき肉のとろみ煮
	356Kcal 塩分2.9g	392Kcal 塩分2.2g	360Kcal 塩分3.3g	362Kcal 塩分1.9g	310Kcal 塩分3.1g
共通副菜	ハムポテトサラダ ひじきともやしのナムル 青菜のおかか和え 漬物	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え 厚揚げの煮物 漬物	枝豆・オクラのごま昆布和え なます うの花 漬物	ミートソースパンネ あさりぬた コールスローサラダ 煮豆	ひじきの和風サラダ 青菜のお浸し れんこんの味噌和え 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	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	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品
	482Kcal 塩分2.3g	548Kcal 塩分1.9g	569Kcal 塩分3.3g	471Kcal 塩分2.4g	451Kcal 塩分2.7g

第3週	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)
A お肉	照り焼きハンバーグ 高野豆腐のマリネ風	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 豚肉と木くらげの玉子炒め	麻婆なす 五目ビーフン	豚すき煮 イカの磯風味揚げ	鶏もも肉の塩麴焼 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め
	472Kcal 塩分2.8g	421Kcal 塩分2.3g	478Kcal 塩分2.8g	316Kcal 塩分2.1g	509Kcal 塩分3.3g
B 魚介 その他	白身魚のカレー揚げ 鶏肉と大根の煮物	さわらの粕漬け焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め	白身魚のトマトソースかけ 五目ビーフン	焼き塩さば イカの磯風味揚げ	アジのカレー揚げ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め
	344Kcal 塩分2.4g	345Kcal 塩分1.8g	400Kcal 塩分2.3g	385Kcal 塩分2.3g	322Kcal 塩分1.9g
共通副菜	スパゲティ-サラダ オクラのごま和え ふきのピリ辛煮 漬物	きざみ昆布煮 ハムポテトサラダ キャベツの南蛮漬け 漬物	大豆とさつま芋の甘酢揚げ 青菜とえのきのお浸し 紫キャベツのマリネ 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え カリフラワーのマリネ 蓮根とひじきの辛子和え 煮豆	ポテトサラダ ハムともやしのナムル 青菜のごま和え 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	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品
	603Kcal 塩分2.6g	593Kcal 塩分2.1g	480Kcal 塩分2.0g	461Kcal 塩分1.6g	468Kcal 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4週	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)
A お肉	牛肉煮 知久屋特製ウインナー	鶏もも肉のクリームソースかけ 厚揚げのそぼろあん	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め 黒はんぺんフライ	ヒレカツ 高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ	豚肉のねぎ塩たれかけ きのこチーズの玉子焼き
	479Kcal 塩分2.5g	416Kcal 塩分2.7g	563Kcal 塩分2.4g	391Kcal 塩分2.2g	389Kcal 塩分2.4g
B 魚介 その他	白身魚のオニオンソースかけ マカロニグラタン風	イカのチリソース 厚揚げのそぼろあん	メバルの西京漬焼き 黒はんぺんフライ	白身魚の黄身焼き 高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ	サバの南蛮漬け 切干大根と豚肉の炒め煮
	434Kcal 塩分3.1g	299Kcal 塩分3.2g	320Kcal 塩分1.9g	331Kcal 塩分2.2g	426Kcal 塩分2.6g
共通副菜	五目きんぴら なます 炒り玉子のツナ和え 煮豆	コールスロー-サラダ ひじき煮 糸こんにゃくとしめじの梅おかか和え 漬物	パスタサラダ 青菜のツナ和え うの花 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	鶏むね肉と若布の鹽天の和え物 あさりのお浸し 紫キャベツのマリネ 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	お肉中心メニュー5品
	613Kcal 塩分2.0g	454Kcal 塩分2.8g	448Kcal 塩分1.5g	534Kcal 塩分1.8g	548Kcal 塩分1.9g

* 4月 お楽しみ弁当メニュー *

4/5(金)

お楽しみ弁当 (¥980)

穴子重 海老シューマイ など

カロリー 456Kcal 塩分1.6g

4/19(金)

お楽しみ弁当 (¥980)

竹の子ご飯 茶碗蒸し
豚の角煮 など

カロリー 743Kcal 塩分3.5g