

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 335Kcal 塩分2.4g	キャベツメンチかつ 春雨の豆板醤炒め 435Kcal 塩分2.1g	鶏もも肉の照り焼き 大根とこんにゃくの肉味噌 417Kcal 塩分2.4g	牛肉のトマト煮 つくね 476Kcal 塩分2.3g	中華風炒め煮 ハムカツ 349Kcal 塩分2.3g
	B 魚介 その他	サバの煮付け ポテトコロケ 340Kcal 塩分2.5g	鮭の塩焼き 春雨の豆板醤炒め 366Kcal 塩分3.5g	白身魚の香味ソース 大根とこんにゃくの肉味噌 303Kcal 塩分2.8g	アジ・イカフライ つくね 381Kcal 塩分1.6g
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 京がんもどき茸煮 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 492Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 552Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 533Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 467Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 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 462Kcal 塩分3.2g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 揚げ餃子のチリソースかけ 461Kcal 塩分2.6g	肉団子と野菜の黒酢あん ニラ玉豚肉入り 438Kcal 塩分3.7g	おろし豆腐ハンバーグ(塩麹入) ごぼうの炒め煮 349Kcal 塩分2.6g	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 463Kcal 塩分3.5g
	B 魚介 その他	アジの南蛮漬け 炒り豆腐 356Kcal 塩分2.9g	サバの照り焼き 揚げ餃子のチリソースかけ 392Kcal 塩分2.2g	白身魚の中華風辛味蒸し ニラ玉豚肉入り 360Kcal 塩分3.3g	白身魚のフライ ごぼうの炒め煮 362Kcal 塩分1.9g
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 482Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 548Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 569Kcal 塩分3.3g	お肉中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 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 472Kcal 塩分2.8g	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 421Kcal 塩分2.3g	麻婆なす 五目ビーフン 478Kcal 塩分2.8g	豚すき煮 イカの磯風味揚げ 316Kcal 塩分2.1g	鶏もも肉の塩麹焼 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 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 344Kcal 塩分2.4g	さわらの粕漬け焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 345Kcal 塩分1.8g	白身魚のトマトソースかけ 五目ビーフン 400Kcal 塩分2.3g	焼き塩さば イカの磯風味揚げ 385Kcal 塩分2.3g
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 603Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 593Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 480Kcal 塩分2.0g	お肉中心メニュー5品 461Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 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 479Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉のクリームソースかけ 厚揚げのそぼろあん 416Kcal 塩分2.7g	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め 黒はんぺんフライ 563Kcal 塩分2.4g	ヒレカツ 高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ 391Kcal 塩分2.2g	豚肉のねぎ塩たれかけ きのこチーズの玉子焼き 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 434Kcal 塩分3.1g	イカのチリソース 厚揚げのそぼろあん 299Kcal 塩分3.2g	メバルの西京漬焼き 黒はんぺんフライ 320Kcal 塩分1.9g	白身魚の黄身焼き 高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ 331Kcal 塩分2.2g
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か 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	鶏むね肉と若布の薬膳の和え物 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 613Kcal 塩分2.0g	お魚中心メニュー5品 454Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 448Kcal 塩分1.5g	お肉中心メニュー5品 534Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 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

5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	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)
A お肉	昭和の日	トマトソースハンバーグ ごぼうの炒め煮 460Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め 五目ビーフン 457Kcal 塩分3.1g	肉団子とさつま芋の甘酢あん 炒り豆腐 425Kcal 塩分2.8g	憲法記念日
B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます	白身魚のカレー揚げ ごぼうの炒め煮 319Kcal 塩分2.7g	アジの甘酢あんかけ 五目ビーフン 371Kcal 塩分3.0g	鮭の塩焼き 炒り豆腐 340Kcal 塩分3.5g	祝日のため お休みさせて いただきます
共通副菜		スパゲティサラダ 高野豆腐の煮付け あさりめた 漬物	ポテトサラダ 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	キャベツとベーコンの煮浸し 青菜のツナ和え もやしとしょうがの甘酢漬 煮豆	
知久ご膳 (ご飯入り)		お肉中心メニュー5品 586Kcal 塩分2.0g	お魚中心メニュー5品 516Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 484Kcal 塩分3.2g	
第2週	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)
A お肉	振替休日	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 豚肉と木くらげの玉子炒め 493Kcal 塩分3.0g	ポークカレー イカの磯風味揚げ 317Kcal 塩分2.3g	メンチカツ 切干大根と豚肉の炒め煮 470Kcal 塩分2.5g	牛肉のトマト煮 なすのおろし煮 409Kcal 塩分2.1g
B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます	赤魚の煮付け 豚肉と木くらげの玉子炒め 301Kcal 塩分2.3g	焼き塩さば イカの磯風味揚げ 388Kcal 塩分2.0g	白身魚のクリーム煮 切干大根と豚肉の炒め煮 353Kcal 塩分2.5g	さわらの西京漬焼き なすのおろし煮 320Kcal 塩分2.0g
共通副菜		蓮根とひじきの辛子和え 青菜のおかか和え なます 煮豆	パスタサラダ インゲンのごま和え きざみ昆布ののり煮 漬物	ハムポテトサラダ ふきのピリ辛煮 オクラのごま和え 漬物	コールスローサラダ 蓮根金平 京がんと椎茸煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)		お魚中心メニュー5品 460Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 542Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 620Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 528Kcal 塩分1.7g
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	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)
A お肉	蒸し鶏もも肉のネギソース 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 549Kcal 塩分3.2g	豚肉と野菜のピリ辛 黒はんぺんフライ 540Kcal 塩分2.4g	ヒレカツ・ミートボール 春雨の豆板醤炒め 362Kcal 塩分2.7g	すき焼き風煮(牛肉) 知久屋特製ハムカツ 424Kcal 塩分3.0g	ねぎま 麻婆大根 410Kcal 塩分1.5g
B 魚介 その他	サバの竜田揚げ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 454Kcal 塩分2.5g	ホッケの塩焼き 黒はんぺんフライ 318Kcal 塩分2.6g	白身魚のトマトソースかけ 春雨の豆板醤炒め 300Kcal 塩分2.1g	蒸し魚のポン酢かけ 知久屋特製ハムカツ 332Kcal 塩分2.7g	白身魚の唐揚げ 麻婆大根 332Kcal 塩分1.8g
共通副菜	大根のごま酢和え 青菜の辛し和え うの花 漬物	ベーコンと蓮根の洋風金平 カリフラワーのカレーピクルス ひじき煮 漬物	ひじきの和風サラダ 厚揚げの煮物 フロッキーのお浸し 漬物	ポテトサラダ キャベツの南蛮漬 青菜のごま和え 漬物	きくらげの酢の物 あさりのお浸し 大学芋 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 586Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 444Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 497Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 574Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 497Kcal 塩分1.4g
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	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)
A お肉	八宝菜 おからとひじきの和コロック 355Kcal 塩分2.2g	親子煮 知久屋特製ウインナー 408Kcal 塩分3.5g	ビビンバ風(牛肉) 高野豆腐のマリネ風 499Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ ニラ玉豚肉入り 506Kcal 塩分3.3g	ポークチャップ 高野豆腐とひき肉ののりみ煮 505Kcal 塩分3.4g
B 魚介 その他	蒸し赤魚のきのこあんかけ おからとひじきの和コロック 308Kcal 塩分2.1g	イカ・アジフライ 知久屋特製ウインナー 358Kcal 塩分2.0g	白身魚の中華風味蒸し 鶏団子の野菜スープ煮 336Kcal 塩分3.1g	サバの煮付け ニラ玉豚肉入り 341Kcal 塩分2.6g	白身魚の和風オニオンソース 高野豆腐とひき肉ののりみ煮 343Kcal 塩分3.1g
共通副菜	スパゲティサラダ ふきのピリ辛煮 炒り玉子のツナ和え 漬物	中華風サラダ 五目きんぴら あさりとキャベツの煮物 煮豆	ハムポテトサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 青菜のお浸し 漬物	きざみ昆布煮 さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え なます 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 人参の洋風酢の物 うの花 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 483Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 560Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 487Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 514Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.7g
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5週	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)
A お肉	デミグラス風ハンバーグ 大根のツナ煮 423Kcal 塩分3.1g	牛肉の野菜炒め 肉シューマイ・煮玉子 371Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉のカレー風味揚げ 厚揚げのそぼろあん 445Kcal 塩分2.5g	豚肉のねぎ塩たれかけ つくね 380Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉のみそ漬焼 竹輪と若布の玉子とじ 452Kcal 塩分2.6g
B 魚介 その他	アジの南蛮漬 大根のツナ煮 300Kcal 塩分2.5g	サバの蒲焼風 肉シューマイ・煮玉子 492Kcal 塩分2.6g	メバルの塩焼き 厚揚げのそぼろあん 311Kcal 塩分2.2g	白身魚の天ぷら つくね 307Kcal 塩分1.3g	白身魚の甘酢あんかけ 竹輪と若布の玉子とじ 349Kcal 塩分3.3g
共通副菜	コールスローサラダ れんこんの味噌和え インゲンと油揚げの煮物 煮豆	ポテトサラダ オクラとえのきのお浸し 高野豆腐のごま和え 漬物	紫キャベツのマリネ 青菜の干草和え ひじき煮 漬物	パスタサラダ 五目きんぴら キャベツと油揚げの煮浸し 煮豆	中華風サラダ さきみとひじきの和え物 竹の子の金平 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 476Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 615Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 597Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 529Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 492Kcal 塩分2.9g

* 5月 お楽しみ弁当メニュー *

5/9(木)

お楽しみ弁当 (¥980)

しらすご飯 海老しんじょフライ
煮物 酢の物 など

カロリー 540Kcal 塩分3.0g

5/24(金)

お楽しみ弁当 (¥980)

五目重
茶飯 銀鮭 豚の角煮 ホタテ煮 など

カロリー 836Kcal 塩分5.7g

フリーダイヤル 0120-004-171