

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	4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)
A お肉	ポークカレー	昭和の日 祝日のため お休みさせて いただきます	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め	デミグラス風ハンバーグ	八宝菜
	エビ天		白菜の和風煮	糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	ウインナー・煮玉子
	337Kcal 塩分2.3g		374Kcal 塩分2.8g	499Kcal 塩分2.9g	353Kcal 塩分2.4g
B 魚介 その他	赤魚のねぎ味噌焼き		白身魚のフリッター	さわらの塩糀揚げ甘酢あん	白身魚の天ぷら
	エビ天		白菜の和風煮	糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	ウインナー・煮玉子
	306Kcal 塩分2.4g		369Kcal 塩分2.0g	480Kcal 塩分3.1g	314Kcal 塩分1.8g
共通副菜	ひじきの和風サラダ 竹の子の金平 ふきのピリ辛煮 煮豆		炒り玉子のツツ和え カリフラワーのカレーピクルス こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え インゲンのごま和え 紫キャベツのマリネ 漬物	ポテトサラダ こんにゃくと生薑の炒り煮 青菜のごま和え 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	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	465Kcal 塩分2.0g		519Kcal 塩分2.4g	625Kcal 塩分2.8g	509Kcal 塩分2.0g

第2週	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)	5/8(木)	5/9(金)
A お肉	こどもの日 祝日のため お休みさせて いただきます	振替休日 祝日のため お休みさせて いただきます	すき焼き風煮（牛肉） 黒はんぺんフライ	ヒレカツ・ミートボール 高野豆腐の玉子とじ	鶏むね肉の塩糀天ぷら 厚揚げのそぼろあん
			334Kcal 塩分2.8g	367Kcal 塩分2.6g	438Kcal 塩分3.1g
B 魚介 その他			白身魚の唐揚げ マカロニグラタン風	サバの照り焼き 高野豆腐の玉子とじ	鮭の塩焼き 厚揚げのそぼろあん
			322Kcal 塩分2.4g	387Kcal 塩分2.5g	442Kcal 塩分3.8g
共通副菜			五目きんぴら オクラとえのきのお浸し 人参の洋風酢の物 漬物	大根のごま酢和え 青菜の辛し和え 蓮根金平 煮豆	自家製ハムと春雨のマヨサラダ 大学芋 あさりぬた 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
		492Kcal 塩分2.2g	519Kcal 塩分2.3g	560Kcal 塩分2.4g	

第3週	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)
A お肉	フライドチキン風唐揚げ（もも肉）	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め	肉団子とさつま芋の甘酢あん	鶏もも肉の塩糀焼	牛肉の野菜炒め
	割干大根と豚肉の炒め煮	ポテトコロッケ	炒り豆腐	高野豆腐のマリネ風	イカの磯風味揚げ
	524Kcal 塩分3.2g	459Kcal 塩分1.6g	436Kcal 塩分3.1g	501Kcal 塩分3.1g	372Kcal 塩分2.7g
B 魚介 その他	白身魚のトマトソースかけ	さわらの粕漬け焼き	サバの味噌煮	白身魚の香味ソース	白身魚の中華風辛味蒸し
	割干大根と豚肉の炒め煮	ポテトコロッケ	炒り豆腐	肉じゃが	イカの磯風味揚げ
	357Kcal 塩分2.6g	307Kcal 塩分1.2g	359Kcal 塩分2.4g	396Kcal 塩分2.9g	356Kcal 塩分3.2g
共通副菜	パスタサラダ 油揚げとねぎのお浸し うの花 漬物	きくらげの酢の物 ブロッコリーのお浸し ふきのピリ辛煮 煮豆	ミートソースペンネ 青菜のツナ和え なます 漬物	スパゲティーサラダ オクラのごま和え ささみとひじきの和え物 漬物	ひじきの和風サラダ れんこんの味噌和え インゲンと油揚げの煮物 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
	652Kcal 塩分2.9g	619Kcal 塩分1.2g	505Kcal 塩分2.1g	529Kcal 塩分2.6g	524Kcal 塩分2.2g
お楽しみ 弁当		おたのしみ弁当 メニューは下記を参照下さい			

第4週	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)
A お肉	照り焼きハンバーグ	鶏肉の竜田揚げ	豚肉のねぎ塩たれかけ	牛肉煮	鶏もも肉のトマト煮
	大根とこんにゃくの肉味噌	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	挽き肉入り玉子焼き	揚げはんぺん	五目ビーフン
	386Kcal 塩分3.1g	590Kcal 塩分3.2g	473Kcal 塩分2.8g	488Kcal 塩分2.8g	397Kcal 塩分3.1g
B 魚介 その他	アジのカレー揚げ	ホッケの塩焼き	白身魚・イカフライ	赤魚の煮付け	白身魚の甘酢あんかけ
	大根とこんにゃくの肉味噌	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	麻婆大根	揚げはんぺん	五目ビーフン
	301Kcal 塩分2.2g	355Kcal 塩分2.9g	304Kcal 塩分1.8g	303Kcal 塩分2.6g	350Kcal 塩分3.0g
共通副菜	きざみ昆布煮 蓮根とひじきの辛子和え カリフラワーのピクルス 漬物	中華風サラダ 青菜とえのきのお浸し 京がんもと椎茸煮 漬物	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 ポテトサラダ こんにゃくのピリ辛土佐煮 煮豆	五目きんぴら 高野豆腐のごま和え なます 漬物	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え 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	お肉中心メニュー5品
	453Kcal 塩分1.7g	474Kcal 塩分2.5g	632Kcal 塩分2.3g	642Kcal 塩分2.6g	554Kcal 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	5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)
A お肉	鶏肉のパン粉焼き	豚すき煮	麻婆なす	豚肉と野菜のピリ辛	鶏もも肉のおろしかけ
	春雨の豆板醤炒め	ハムカツ	鶏団子のスープ煮	つくね	豚肉と木くらげの玉子炒め
	393Kcal 塩分2.1g	441Kcal 塩分3.1g	409Kcal 塩分2.7g	510Kcal 塩分2.5g	478Kcal 塩分2.2g
B 魚介 その他	イカのチリソース	蒸し魚のボン酢かけ	焼き塩さば	アジの甘酢あんかけ	メバルの西京漬焼き
	春雨の豆板醤炒め	ハムカツ	鶏団子のスープ煮	つくね	豚肉と木くらげの玉子炒め
	358Kcal 塩分2.9g	345Kcal 塩分2.9g	393Kcal 塩分2.6g	364Kcal 塩分2.8g	319Kcal 塩分2.4g
共通副菜	ベーコンと蓮根の洋風金平 うの花 もやしとしょうがの甘酢漬け 煮豆	きくらげの酢の物 あさりとキャベツの煮物 高野豆腐の揚げ漬 漬物	スパゲティーサラダ いんげんのごま味噌和え きざみ昆布のどろろ煮 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ 厚揚げの煮物 青菜の干草和え 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 紫キャベツのマリネ 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
	478Kcal 塩分2.4g	566Kcal 塩分2.7g	532Kcal 塩分2.3g	636Kcal 塩分2.1g	476Kcal 塩分1.8g

＊ 5月 お楽しみ弁当メニュー ＊

5/13(火) お楽しみ弁当 ￥980

あさりご飯 海老フライ サラダ
豚ロースの味噌漬焼き など
カロリー 552Kcal 塩分3.5g

5/23(金) お楽しみお重弁当 ￥980

茶飯 銀鮭 豚の角煮 など
カロリー 752Kcal 塩分5.2g

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	3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)
A お肉	蒸し鶏もも肉のネギソース	ビビンバ風（牛肉）	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め	鶏もも肉のみそ漬焼	豚肉のしゃぶしゃぶ風
	高野豆腐とひき肉のトロみ煮	ブロッコリーのフリッター・煮玉子	肉団子のトマトソースかけ	豚肉と木くらげの玉子炒め	ポテトコロッケ
	572Kcal 塩分2.9g	534Kcal 塩分2.0g	578Kcal 塩分3.0g	525Kcal 塩分1.7g	494Kcal 塩分2.8g
B 魚介 その他	アジのカレー揚げ	赤魚の煮付け	ホッケの塩焼き	白身魚の香味ソース	サバの煮付け
	高野豆腐とひき肉のトロみ煮	ブロッコリーのフリッター・煮玉子	肉団子のトマトソースかけ	豚肉と木くらげの玉子炒め	ポテトコロッケ
	349Kcal 塩分1.6g	319Kcal 塩分2.1g	340Kcal 塩分3.0g	383Kcal 塩分2.4g	366Kcal 塩分2.6g
共通副菜	スパゲティーサラダ 青菜のお浸し れんこんの味噌和え 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ インゲンのツナ和え なます 漬物	ハムポテトサラダ 青菜のごま和え 厚揚げの煮物 漬物	パスタサラダ あさりのお浸し かつを煮 煮豆	高野豆腐のごま和え 紫キャベツのマリネ 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	お肉中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	474Kcal 塩分1.3g	613Kcal 塩分1.7g	468Kcal 塩分2.7g	632Kcal 塩分1.3g	647Kcal 塩分2.4g
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2週	4/7(月)	4/8(火)	4/9(水)	4/10(木)	4/11(金)
A お肉	ポークチャップ	ヒレカツ・鶏の唐揚げ	牛肉のトマト煮	親子煮	おろしハンバーグ
	春雨の豆板醤炒め	炒り豆腐	ハムカツ	和風肉団子	割干大根と豚肉の炒め煮
	489Kcal 塩分3.0g	385Kcal 塩分1.9g	499Kcal 塩分1.8g	320Kcal 塩分3.3g	492Kcal 塩分3.0g
B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ	焼き塩さば	白身魚の中華風辛味蒸し	白身魚のクリーム煮	イカのチリソース
	春雨の豆板醤炒め	炒り豆腐	ハムカツ	和風肉団子	割干大根と豚肉の炒め煮
	320Kcal 塩分2.7g	389Kcal 塩分2.4g	443Kcal 塩分2.6g	303Kcal 塩分2.8g	370Kcal 塩分3.4g
共通副菜	五目きんぴら ささみとひじきの和え物 カリフラワーのピクルス 漬物	大根のごま酢和え オクラとえのきのお浸し 蓮根金平 煮豆	きくらげの酢の物 大学芋 インゲンと油揚げの煮物 煮豆	ひじきの和風サラダ 青菜のツナ和え 高野豆腐の煮付け 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ あさりめた きざみ昆布ののろろ煮 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	肉中心メニュー5品
	644Kcal 塩分2.8g	543Kcal 塩分2.2g	597Kcal 塩分2.1g	466Kcal 塩分2.9g	640Kcal 塩分2.6g

第3週	4/14(月)	4/15(火)	4/16(水)	4/17(木)	4/18(金)
A お肉	牛肉の味噌煮	豚肉のねぎ塩たれかけ	鶏もも肉のカレー風味揚げ	中華風炒め煮	酢鶏（むね肉）
	高野豆腐のマリネ風	黒はんぺんフライ	高野豆腐の玉子とじ	つくね	ごぼうの炒め煮
	310Kcal 塩分3.0g	361Kcal 塩分2.1g	502Kcal 塩分2.7g	324Kcal 塩分2.4g	456Kcal 塩分2.6g
B 魚介 その他	白身魚のオニオンソースかけ	さわらの西京漬焼き	サバの照り焼き	白身魚・イカフライ	蒸し赤魚のきのこあんかけ
	焼きそば	黒はんぺんフライ	高野豆腐の玉子とじ	つくね	ごぼうの炒め煮
	373Kcal 塩分3.5g	312Kcal 塩分1.8g	455Kcal 塩分2.8g	336Kcal 塩分1.9g	297Kcal 塩分2.6g
共通副菜	ベーコンと蓮根の洋風金平 もやしとしょうがの甘酢揚げ ふきのピリ辛煮 漬物	ポテトサラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 オクラのごま和え 煮豆	スパゲティーサラダ 油揚げとねぎのお浸し うの花 漬物	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 紫キャベツのマリネ 煮豆	ハムポテトサラダ 青菜の千草和え 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
	518Kcal 塩分3.0g	505Kcal 塩分1.8g	619Kcal 塩分2.4g	504Kcal 塩分1.4g	446Kcal 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4週	4/21(月)	4/22(火)	4/23(水)	4/24(木)	4/25(金)
A お肉	鶏もも肉の照り焼き	肉団子と野菜の黒酢あん	おろし豆腐ハンバーグ（塩麴入）	鶏もも肉のクリームソースかけ	ヒレカツ・肉だんご
	豚肉と木くらげの玉子炒め	大根のツナ煮	五目ビーフン	厚揚げのそぼろあん	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）
	497Kcal 塩分2.5g	456Kcal 塩分3.5g	321Kcal 塩分2.8g	390Kcal 塩分2.2g	417Kcal 塩分2.9g
B 魚介 その他	白身魚の唐揚げ	鮭の塩焼き	アジの南蛮漬け	白身魚のカレー揚げ	サバの味噌煮
	豚肉と木くらげの玉子炒め	大根のツナ煮	五目ビーフン	厚揚げのそぼろあん	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）
	377Kcal 塩分2.4g	356Kcal 塩分3.9g	323Kcal 塩分2.6g	304Kcal 塩分2.4g	407Kcal 塩分2.8g
共通副菜	自家製ハムと春雨のマヨサラダ 高野豆腐の揚げ漬 ブロッコリーのお浸し 漬物	パスタサラダ 京がんもと椎茸煮 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 煮豆	蓮根とひじきの辛子和え 青菜とえのきのお浸し 大根のごま酢和え 漬物	きざみ昆布煮 いんげんのごま味噌和え 人参の洋風酢の物 漬物	五目きんぴら キャベツとあさりのピリ辛蒸し きくらげの酢の物 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
	610Kcal 塩分2.1g	598Kcal 塩分3.1g	481Kcal 塩分2.1g	556Kcal 塩分1.9g	563Kcal 塩分2.0g

＊ 4月 お楽しみ弁当メニュー ＊

4/4(金) お重弁当 ￥980

煮穴子 野菜の天ぷら エビ団子 など
カロリーー 737Kcal 塩分3.5g

4/17(木) お楽しみ弁当 ￥980

竹の子ご飯 赤魚の天ぷら
イカマリネ サラダ など
カロリーー 631Kcal 塩分3.3g

フリーダイヤル 0120-004-171