

※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	6/2(月)	6/3(火)	6/4(水)	6/5(木)	6/6(金)
A お肉	牛肉の味噌煮 揚げはんぺん	おろしハンバーグ ニラ玉豚肉入り	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） 割干大根と豚肉の炒め煮	中華風炒め煮 ポテトコロッケ	鶏もも肉のみそ漬焼 五目ビーフン
	304Kcal 塩分3.0g	451Kcal 塩分2.7g	485Kcal 塩分3.6g	372Kcal 塩分2.0g	534Kcal 塩分2.2g
B 魚介 その他	サバの照り焼き 揚げはんぺん	アジの南蛮漬け ニラ玉豚肉入り	白身魚のトマトソースかけ 割干大根と豚肉の炒め煮	白身魚の黄身焼き ポテトコロッケ	白身魚のオニオンソースかけ 五目ビーフン
	385Kcal 塩分3.0g	332Kcal 塩分2.6g	319Kcal 塩分3.0g	343Kcal 塩分1.8g	443Kcal 塩分3.1g
共通副菜	蓮根とひじきの辛子和え ふきのピリ辛煮 カリフラワーのカレーピクルス 漬物	ポテトサラダ 五目きんぴら オクラのごま和え 漬物	ひじきの和風サラダ あさりぬた こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物	大根のごま酢和え 青菜のツナ和え うの花 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ インゲンのごま和え 紫キャベツのマリネ 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	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品
	510Kcal 塩分2.4g	595Kcal 塩分2.4g	627Kcal 塩分2.9g	503Kcal 塩分1.6g	523Kcal 塩分2.8g
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	6/9(月)	6/10(火)	6/11(水)	6/12(木)	6/13(金)
A お肉	ポークチャップ 厚揚げのそぼろあん	ビビンバ風（牛肉） なす味噌	豚肉のしゃぶしゃぶ風 ハムカツ	蒸し鶏もも肉のネギソース 白菜の和風煮	肉団子と野菜の黒酢あん 炒り豆腐
	545Kcal 塩分2.9g	504Kcal 塩分2.3g	589Kcal 塩分3.0g	527Kcal 塩分2.9g	474Kcal 塩分3.5g
B 魚介 その他	白身魚のカレー揚げ 厚揚げのそぼろあん	サバの煮付け なす味噌	蒸し赤魚のきのこあんかけ ハムカツ	白身魚の天ぷら 白菜の和風煮	ホッケの塩焼き 炒り豆腐
	317Kcal 塩分2.2g	337Kcal 塩分2.7g	412Kcal 塩分2.7g	313Kcal 塩分1.7g	330Kcal 塩分2.6g
共通副菜	きざみ昆布煮 大学芋 もやしとしょうがの甘酢漬 漬物	きくらげの酢の物 青菜の辛し和え ベーコンと蓮根の洋風金平 煮豆	NEW 鈴かぼちゃと春雨のサラダ 京がんもと椎茸煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物	高野豆腐のごま和え ひじき煮 コールスローサラダ 漬物	スパゲティーサラダ オクラとえのきのお浸し れんこんの味噌和え 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	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	636Kcal 塩分2.7g	460Kcal 塩分2.3g	516Kcal 塩分2.2g	466Kcal 塩分1.3g	620Kcal 塩分3.0g

第3週	6/16(月)	6/17(火)	6/18(水)	6/19(木)	6/20(金)
A お肉	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 高野豆腐とひき肉のとろみ煮	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め ウインナー・煮玉子	牛肉のトマト煮 黒はんぺんフライ	きのこの和風おろしハンバーグ ごぼうの炒め煮	豚肉と野菜のピリ辛 イカの磯風味揚げ
	406Kcal 塩分3.0g	513Kcal 塩分2.8g	367Kcal 塩分1.8g	419Kcal 塩分2.7g	520Kcal 塩分1.9g
B 魚介 その他	白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮	白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子	焼き塩さば 黒はんぺんフライ	アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮	さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ
	351Kcal 塩分3.6g	335Kcal 塩分2.8g	348Kcal 塩分2.1g	337Kcal 塩分3.0g	360Kcal 塩分1.5g
共通副菜	ポテトサラダ キャベツの南蛮漬け こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物	パスタサラダ 棒棒鶏（むね肉） きざみ昆布のとろみ煮 煮豆	ささみとひじきの和え物 五目きんぴら 紫キャベツのマリネ 漬物	中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え こんにゃくと生姜の炒り煮 人参の洋風酢の物 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	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	566Kcal 塩分2.6g	662Kcal 塩分2.0g	507Kcal 塩分1.8g	471Kcal 塩分2.6g	668Kcal 塩分1.6g
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	6/23(月)	6/24(火)	6/25(水)	6/26(木)	6/27(金)
A お肉	ヒレカツ・ミートボール 焼きそば	酢鶏（むね肉） 大根と豚肉の煮物	豚すき煮 イカの甘酢あん	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	豚肉のねぎ塩たれかけ つくね
	368Kcal 塩分2.5g	487Kcal 塩分2.7g	442Kcal 塩分3.6g	580Kcal 塩分3.4g	417Kcal 塩分2.2g
B 魚介 その他	鮭の塩焼き じゃが芋とひき肉の味噌煮	サバの味噌煮 高野豆腐のマリネ風	白身魚のカレーあんかけ 挽き肉入り玉子焼き	赤魚のねぎ味噌焼き ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	白身魚のチリソースかけ つくね
	306Kcal 塩分3.1g	319Kcal 塩分2.6g	401Kcal 塩分3.1g	351Kcal 塩分2.8g	350Kcal 塩分2.1g
共通副菜	大根のごま酢和え ブロッコリーのお浸し 蓮根金平 煮豆	ひじきの和風サラダ インゲンのツナ和え 竹の子の金平 漬物	スパゲティーサラダ 鶏むね肉と若布の寒天の和え物 青菜とえのきのお浸し 漬物	炒り玉子のツナ和え カリフラワーのピクルス ふきのピリ辛煮 漬物	きくらげの酢の物 キャベツとベーコンの煮浸し 高野豆腐の揚げ漬 煮豆
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	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	534Kcal 塩分2.3g	476Kcal 塩分2.3g	542Kcal 塩分2.6g	562Kcal 塩分2.6g	541Kcal 塩分1.8g

＊ 6月 お楽しみ弁当メニュー ＊

6/5(木) お重弁当(天重) ￥980

エビ天 やさい天 イカマリネなど
カロリー 754Kcal 塩分4.1g

6/18(水) お楽しみ弁当 ￥980

さくらご飯(鮭ほぐしのせ) 茶碗蒸し
エビ・はんぺんフライ 煮物 など
カロリー 726Kcal 塩分3.8g

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 エビ天	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 白菜の和風煮	デミグラス風ハンバーグ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	八宝菜 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 エビ天		白身魚のフリッター 白菜の和風煮	さわらの塩糀揚げ甘酢あん 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	白身魚の天ぷら ウインナー・煮玉子
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
	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)	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	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	祝日のため お休みさせて いただきます		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
共通副菜			322Kcal 塩分2.4g	387Kcal 塩分2.5g	442Kcal 塩分3.8g
			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 492Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 519Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 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） 割干大根と豚肉の炒め煮	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め ポテトコロッケ	肉団子とさつま芋の甘酢あん 炒り豆腐	鶏もも肉の塩糀焼 高野豆腐のマリネ風	牛肉の野菜炒め 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 割干大根と豚肉の炒め煮	さわらの粕漬け焼き ポテトコロッケ	サバの味噌煮 炒り豆腐	白身魚の香味ソース 肉じゃが	白身魚の中華風辛味蒸し イカの磯風味揚げ
共通副菜	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
	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 フロコリーのお浸し 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 652Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 619Kcal 塩分1.2g	お魚中心メニュー5品 505Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 529Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 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 大根とこんにゃくの肉味噌	鶏肉の竜田揚げ ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	豚肉のねぎ塩たれかけ 挽き肉入り玉子焼き	牛肉煮 揚げはんぺん	鶏もも肉のトマト煮 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 大根とこんにゃくの肉味噌	ホッケの塩焼き ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	白身魚・イカフライ 麻婆大根	赤魚の煮付け 揚げはんぺん	白身魚の甘酢あんかけ 五目ビーフン
共通副菜	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
	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 453Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 642Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 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 春雨の豆板醤炒め	豚すき煮 ハムカツ	麻婆なす 鶏団子のスープ煮	豚肉と野菜のピリ辛 つくね	鶏もも肉のおろしかけ 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 春雨の豆板醤炒め	蒸し魚のボン酢かけ ハムカツ	焼き塩さば 鶏団子のスープ煮	アジの甘酢あんかけ つくね	メバルの西京漬焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め
共通副菜	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
	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 478Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 532Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 636Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 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