知久屋の選べる週間献立表

保存版(1ヶ月)

※ 里米は大選の	メニューです。 ※材料の都合に。	トリー・ログーユーグを大になる場合	合がございます。 ※魚は骨なし	7 (188) 9 8 270	1
第1週	6/2(月)	6/3(火)	6/4(水)	6/5(木)	6/6(金)
Α	牛肉の味噌煮	おろしハンバーグ	フライドチキン風唐揚げ(もも肉)	中華風炒め煮	鶏もも肉のみそ漬焼
お肉	揚げはんぺん	二ラ玉豚肉入り	割干大根と豚肉の炒め煮	ポテトコロッケ	五目ビーフン
	304Kcal 塩分3.0g	451Kcal 塩分2.7g	485Kcal 塩分3.6g	372Kcaì 塩分2.0g	534Kcal 塩分2.2g
В	サバの照り焼き	アジの南蛮漬け	白身魚のトマトソースかけ	白身魚の黄身焼き	白身魚のオニオンソースかけ
魚介	揚げはんぺん	二ラ玉豚肉入り	割干大根と豚肉の炒め煮	ポテトコロッケ	五目ビーフン
その他	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	品3ーェニメ小中肉は	品2-ェニメ小中魚は
(と既入り)	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	ポークチャップ	ビビンバ風(牛肉)	豚肉のしゃぶしゃぶ風	蒸し鶏もも肉のネギソース	肉団子と野菜の黒酢あん
お肉	厚揚げのそぼろあん	なす味噌	ハムカツ	白菜の和風煮	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
В	白身魚のカレー揚げ	サバの煮付け	蒸し赤魚のきのこあんかけ	白身魚の天ぷら	ホッケの塩焼き
魚介	厚揚げのそぼろあん	なす味噌 	ハムカツ	白菜の和風煮	炒り豆腐
その他	317Kcal 塩分2.2g きざみ昆布煮	337Kcal 塩分2.7g きくらげの酢の物 N	412Kcal 塩分2.7g EW 鈴かぼちゃと春雨のサラダ	313Kcal 塩分1.7g 高野豆腐のごま和え	330Kcal 塩分2.6g スパゲティーサラダ
共通副菜	さらの民中点 大学芋 もやしとしょうがの甘酢漬け 漬物	青菜の辛し和え ペーコンと蓮根の洋風金平 煮豆	京がんもと椎茸煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物	の野豆腐りこよれん ひじき煮 コールスローサラダ 漬物	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	品5-F二メ心中無お	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
(こ멦入り)	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	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め	牛肉のトマト煮	きのこの和風おろしハンバーグ	豚肉と野菜のピリ辛
お肉	高野豆腐とひき肉のとろみ煮	ウインナー・煮玉子	黒はんぺんフライ	ごぼうの炒め煮	イカの磯風味揚げ
お肉	高野豆腐とひき肉のとろみ煮 406Kcal 塩分3.0g	ウインナー・煮玉子 513Kcal 塩分2.8g	黒はんぺんフライ 367Kcal 塩分1.8g	419Kcal 塩分2.7g	
お肉 B					イカの磯風味揚げ
B 魚介	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮	513Kcal 塩分2.8g	367Kcal 塩分1.8g	419Kcal 塩分2.7g	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g
В	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g 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	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ昆布のとろとろ煮	367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g 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	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g さつま芽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
B 魚介 その他 共通副菜	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g ポテトサラダ キャベツの南蛮漬け	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉)	367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g ささみとひじきの和え物 五目きんぴら	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g 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
B 魚介 その他	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g 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 お肉中心メニュー5品	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ尾布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品	367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g 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 お魚中心メニュー5品	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g 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
B 魚介 その他 共通副菜	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g 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	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ昆布のとろとろ煮	367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g 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	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g 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
B 魚介 その他 共通副菜 知久ご勝 (ご飯入り) お楽しみ	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g 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 お肉中心メニュー5品	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ尾布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品	第67Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g 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 お魚中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.8g	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g 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
B 魚介 その他 共通副菜 知久ご勝 (ご飯入り) お楽り	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g 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 お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.6g	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ昆布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 662Kcal 塩分2.0g	367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g 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 お魚中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.8g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.6g	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g さつま芽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 お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分1.6g
B 魚介 その他 共通副菜 知気である お楽り お楽り まる	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g 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 お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.6g	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ尾布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 662Kcal 塩分2.0g	### 367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g ささみとひじきの和え物 五目きんびら 紫キャベツのマリネ 漬物 お魚中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.8g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 6/25(水)	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.6g	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g さつま芽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 お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分1.6g
B 魚介他 共通副菜 知(ご お楽弁 し)当 第4 場 A お	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g 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 お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.6g	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ昆布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 662Kcal 塩分2.0g 6/24(火) 酢鶏(むね肉)	### 367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g ささみとひじきの和え物 五目きんびら 紫キャベツのマリネ 漬物 お魚中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.8g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 6/25(水) 豚すき煮	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.6g	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g さつま芽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 お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分1.6g
B 魚介 その他 共通副菜 知気である お楽り お楽り まる	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g 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 お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.6g	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ昆布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 662Kcal 塩分2.0g 6/24(火) 酢鶏(むね肉) 大根と豚肉の煮物	### 367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g ささみとひじきの和え物 五目きんびら 紫キャベツのマリネ 漬物 お魚中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.8g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 6/25(水) 豚すき煮 イカの甘酢あん	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.6g 6/26(木) 鶏もも肉のスタミナ唐揚げ ボークビーンズ (大豆と豚肉のトマト煮)	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g 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 お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分1.6g 6/27(金) 豚肉のねぎ塩たれかけ つくね
B 魚介他 共通のでは、 共通のでは、 大道のでは、 たるでは、 たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g 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 お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.6g	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ尾布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 662Kcal 塩分2.0g 6/24(火) 酢鶏(むね肉) 大根と豚肉の煮物 487Kcal 塩分2.7g	### 367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g ささみとひじきの和え物 五目きんびら 紫キャベツのマリネ 漬物 お魚中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.8g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 6/25(水) 豚すき煮 イカの甘酢あん 442Kcal 塩分3.6g	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.6g 6/26(木) 鶏もも肉のスタミナ唐揚げ ポークピーンズ (大豆と豚肉のトマト煮) 580Kcal 塩分3.4g	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g 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 お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分1.6g 6/27(金) 豚肉のねぎ塩たれかけつくね 417Kcal 塩分2.2g
B 魚介他 共通副菜 コングラン お楽弁 男の おり まん おり B B A おり B	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g ポテトサラダ キャペツの南蛮漬け こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物 お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.6g 6/23(月) ヒレカツ・ミートボール 焼きそば 368Kcal 塩分2.5g 鮭の塩焼き じゃが芋とひき肉の味噌煮 306Kcal 塩分3.1g	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ尾布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 662Kcal 塩分2.0g 6/24(火) 酢鶏(むね肉) 大根と豚肉の煮物 487Kcal 塩分2.7g サバの味噌煮 高野豆腐のマリネ風 319Kcal 塩分2.6g	### 188 #	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.6g 6/26(木) 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) 580Kcal 塩分3.4g 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) 351Kcal 塩分2.8g	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g さつま芽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 お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分1.6g 6/27(金) 豚肉のねぎ塩たれかけ つくね 417Kcal 塩分2.2g 白身魚のチリソースかけ つくね 350Kcal 塩分2.1g
B 魚介他 共通のでは、 共通のでは、 大道のでは、 たるでは、 たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g ポテトサラダ キャペツの南蛮漬け こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物 お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.6g 6/23(月) ヒレカツ・ミートボール 焼きそば 368Kcal 塩分2.5g 鮭の塩焼き じゃが芋とひき肉の味噌煮	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ尾布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 662Kcal 塩分2.0g 6/24(火) 酢鶏(むね肉) 大根と豚肉の煮物 487Kcal 塩分2.7g サバの味噌煮 高野豆腐のマリネ風	### 367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g ささみとひじきの和え物 五目きんびら 紫キャベツのマリネ 漬物 お魚中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.8g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 6/25(水) 豚すき煮 イカの甘酢あん 442Kcal 塩分3.6g 白身魚のカレーあんかけ 挽き肉入り玉子焼き	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.6g 6/26(木) 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) 580Kcal 塩分3.4g 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)	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g さつま芽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 お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分1.6g 6/27(金) 豚肉のねぎ塩たれかけ つくね 417Kcal 塩分2.2g 白身魚のチリソースかけ つくね
B 介他 菜 知じ お 第4 A 内 B 介他 菜 無の み 週 の 日 の 日 の 日 の 日 の 日 の 日 の 日 の 日 の 日 の	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g ポテトサラダ キャペツの南蛮漬け こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物 お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.6g 6/23(月) ヒレカツ・ミートボール 焼きそば 368Kcal 塩分2.5g 鮭の塩焼き じゃが芋とひき肉の味噌煮 306Kcal 塩分3.1g 大根のごま酢和え ブロッコリーのお浸し 蓮根金平	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ尾布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 662Kcal 塩分2.0g 6/24(火) 酢鶏(むね肉) 大根と豚肉の煮物 487Kcal 塩分2.7g サバの味噌煮 高野豆腐のマリネ風 319Kcal 塩分2.6g ひじきの和風サラダ ィンゲンのツナ和え 竹の子の金平	### 367Kcal 塩分1.8g 焼き塩さば 黒はんぺんフライ 348Kcal 塩分2.1g 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 お魚中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.8g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 6/25(水) 豚すき煮 イカの甘酢あん 442Kcal 塩分3.6g 白身魚のカレーあんかけ 挽き肉入り玉子焼き 401Kcal 塩分3.1g 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	419Kcal 塩分2.7g アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分3.0g 中華風サラダ あさりのお浸し 厚揚げの煮物 漬物 お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.6g 6/26(木) 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) 580Kcal 塩分3.4g 赤魚のねぎ味噌焼き ポークピーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 351Kcal 塩分2.8g 炒り玉子のツナ和え カリフラワーのピクルス ふきのピリ辛素	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g 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 お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分1.6g 668Kcal 塩分1.6g 6727(金) 豚肉のねぎ塩たれかけ つくね 417Kcal 塩分2.2g 白身魚のチリソースかけ つくね 350Kcal 塩分2.1g 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
B 介他 菜 知じ お 第4 A 内 B 介他 菜 集の B 介他 菜 集の B 介他 菜 集の B 介他 菜	406Kcal 塩分3.0g 白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 351Kcal 塩分3.6g ポテトサラダ キャペツの南蛮漬け こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物 お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.6g 6/23(月) ヒレカツ・ミートボール 焼きそば 368Kcal 塩分2.5g 鮭の塩焼き じゃが芋とひき肉の味噌煮 306Kcal 塩分3.1g 大根のごま酢和え プロッコリーのお浸し 蓮根金平 煮豆	513Kcal 塩分2.8g 白身魚の唐揚げ ウインナー・煮玉子 335Kcal 塩分2.8g パスタサラダ 棒棒鶏(むね肉) きざみ尾布のとろとろ煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 662Kcal 塩分2.0g 6/24(火) 酢鶏(むね肉) 大根と豚肉の煮物 487Kcal 塩分2.7g サバの味噌煮 高野豆腐のマリネ風 319Kcal 塩分2.6g 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	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	### ### ### ### #####################	イカの磯風味揚げ 520Kcal 塩分1.9g さわらの西京漬焼き イカの磯風味揚げ 360Kcal 塩分1.5g さつま学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 お肉中心メニュー5品 668Kcal 塩分1.6g 6/27(金) 豚肉のねぎ塩たれかけつくね 417Kcal 塩分2.2g 白身魚のチリソースかけつくね 350Kcal 塩分2.1g 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

お楽しみ弁当メニュー * 6月

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

w=#####	water a track	しい カリー おかまにもつね			
※副来は共通の 第1週	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 4/29(火)	3かこさいます。 ※無は骨なし 4/30(水)	ではありません。 5/1(木)	5/2(金)
	.,		., , -		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Α	ポークカレー	昭和の日 - -	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
お肉	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
В	337Kcal 塩分2.3g 赤魚のねぎ味噌焼き		374Kcal 塩分2.8g 白身魚のフリッター	499Kcal 塩分2.9g さわらの塩糀揚げ甘酢あん	353Kcal 塩分2.4g 白身魚の天ぷら
_		祝日のため お休みさせて			
魚介 その他	エビ天	いただきます	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
حارت ا	306Kcal 塩分2.4g ひじきの和風サラダ		369Kcal 塩分2.0g 炒り玉子のツナ和え	480Kcal 塩分3.1g さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え	314Kcal 塩分1.8g ポテトサラダ
共通副菜	竹の子の金平 ふきのピリ辛素 煮豆		カリフラワーのカレーピクルス こんにゃくのピリ辛士佐煮 漬物	インゲンのごま和え 紫キャベツのマリネ 演物	こんにゃくと生姜の炒り煮 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 465Kcal 塩分2.0g		お肉中心メニュー5品 519Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 625Koal 塩分2.8g	お肉中心メニュー5品 509Kcal 塩分2.0g
			_		
第2週	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)	5/8(木)	5/9(金)
Α	こどもの日	振替休日	すき焼き風煮(牛肉)	ヒレカツ・ミートボール	鶏むね肉の塩糀天ぷら
お肉			黒はんぺんフライ	高野豆腐の玉子とじ	厚揚げのそぼろあん
			334Kcal 塩分2.8g	367Kcal 塩分2.6g	438Kcal 塩分3.1g
В	祝日のため	祝日のため	白身魚の唐揚げ	サバの照り焼き	鮭の塩焼き
魚介	お休みさせて いただきます	お休みさせて いただきます	マカロニグラタン風	高野豆腐の玉子とじ	厚揚げのそぼろあん
その他	. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		322Kcal 塩分2.4g 五目きんぴら	387Kcal 塩分2.5g 大根のごま酢和え	442Kcal 塩分3.8g 自家製ハムと春雨のマヨサラダ
共通副菜			オクラとえのきのお浸し	青菜の辛し和え	大学芋
/ \\C_05/\			人参の洋風酢の物 演物	蓮根金平 煮豆	あさりぬた 煮豆
知久ご膳			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
(ご飯入り)			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	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	ニュー・ジャーの (パイ) 発もも肉の塩糀焼	 牛肉の野菜炒め
お肉	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
В	524Kcal 塩分3.2g 白身魚のトマトソースかけ	459Kcal 塩分1.6g さわらの粕漬け焼き	436Kcal 塩分3.1g サバの味噌煮	501Kcal 塩分3.1g 白身魚の香味ソース	372Kcal 塩分2.7g 白身魚の中華風辛味蒸し
. — .					
魚介 その他	割干大根と豚肉の炒め煮	ポテトコロッケ 307Kcal 塩分1.2g	炒り豆腐 359Kcal 塩分2.4g	肉じゃが	イカの磯風味揚げ
C 07 1B	357Kcal 塩分2.6g パスタサラダ	307Kcal 塩ガ1.2g きくらげの酢の物	359KCal 塩ガ2.4g ミートソースペンネ	396Kcal 塩分2.9g スパゲティーサラダ	356Kcal 塩分3.2g ひじきの和風サラダ
共通副菜	油揚げとねぎのお浸し うの花	プロッコリーのお浸し ふきのピリ辛煮	青菜のツナ和え なます	オクラのごま和え ささみとひじきの和え物	れんこんの味噌和え インゲンと油揚げの煮物
	漬物	煮豆	演物	演物	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(zk)	5/22(木)	5/23(金)
Α	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	<u></u> 牛肉煮	
	大根とこんにゃくの肉味噌	ポークピーンズ(大豆と豚肉のトマト煮)	挽き肉入り玉子焼き	NEW 揚げはんぺん	五目ビーフン
お肉	スパスこと 701と や へり 2010 4 Viel		1元のスクエナ森の	- 136707 170 488Kcal 塩分2.8g	ユロビーフフ 397Kcal 塩分3.1g
В	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
魚介	大根とこんにゃくの肉味噌	ポークピーンズ(大豆と豚肉のトマト煮)	麻婆大根	NEW * 揚げはんぺん	五目ビーフン
その他		IN JC JX (XIICIBIPAU) (I M)			ガロし フク
פולט	1 301Kcal 塩分2.2g	355Kcal 塩分2.9g			350Kcal 塩分3.0g
	301Kcal 塩分2.2g きざみ昆布煮	355Kcal 塩分2.9g 中華風サラダ	304Kcal 塩分1.8g 鶏むね肉と若布の寒天の和え物	303Kcal 塩分2.6g 五目きんぴら	350Kcal 塩分3.0g 大根のごま酢ねる
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	中華風サラダ 青菜とえのきのお浸し 京がんもと椎茸煮	304Kcal 塩分1.8g 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	303Kcal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和え なます	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮
	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 演物	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	304Kcal 塩分1.8g 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	303Kcal 塩分2.6g 五目きんぴら 高野豆腐のごま和え なます 演物	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物
共通副菜 知久ご膳 (ご飯入り)	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 お魚中心メニュー5品	中華風サラダ 青菜とえのきのお浸し 京がんもと椎茸素 漬物 お魚中心メニュー5品	304Kcal 塩分1.8g 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 お肉中心メニュー5品	303Koal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和え なます 漬物 お肉中心メニュー5品	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品
知久ご膳(ご飯入り)	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 演物	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	304Kcal 塩分1.8g 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	303Kcal 塩分2.6g 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 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g
知久ご膳	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 お魚中心メニュー5品	中華風サラダ 青菜とえのきのお浸し 京がんもと椎茸素 漬物 お魚中心メニュー5品	304Kcal 塩分1.8g 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 お肉中心メニュー5品	303Koal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和え なます 漬物 お肉中心メニュー5品	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品
知久ご膳 (ご飯入り) お楽しみ	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 お魚中心メニュー5品	中華風サラダ 青菜とえのきのお浸し 京がんもと椎茸素 漬物 お魚中心メニュー5品	304Kcal 塩分1.8g 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 お肉中心メニュー5品	303Koal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和え なます 漬物 お肉中心メニュー5品	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当
知久ご膳 (ご飯入り) お楽しみ 弁当 第5週	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 お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.7g	中華風サラダ 青菜とえのきのお浸し 京がんもと椎茸素 漬物 お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g	304Kcal 塩分1.8g 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 お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g	303Koal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和え なます 漬物 お肉中心メニュー5品 642Koal 塩分2.6g	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい
知久ご膳(ご飯入り) お楽しみ 弁当 第5週	きざみ昆布煮 遠根とひじきの辛子和え カリフラワーのピクルス 漬物 お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.7g	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 お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g	304Kcal 塩分1.8g 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 お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g	303Koal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和え なます 漬物 お肉中心メニュー5品 642Koal 塩分2.6g	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 5/30(金) 鶏もも肉のおろしかけ
知久ご膳 (ご飯入り) お楽しみ 弁当 第5週	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 お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.7g	中華風サラダ 青菜とえのきのお浸し 京がんもと椎茸素 漬物 お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g	304Kcal 塩分1.8g 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 お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g	303Koal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和え なます 漬物 お肉中心メニュー5品 642Koal 塩分2.6g 5/29(木) 豚肉と野菜のピリ辛 つくね	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 5/30(金)
知久ご膳 (ご飯入り) お楽しみ 弁当 第5週 A お肉	きざみ昆布魚 遠根とひじきの辛子和え カリフラワーのピクルス 漬物 お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.7g 5/26(月) 鶏肉のパン粉焼き 春雨の豆板醤炒め	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 お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g 5/27(火) 豚すき煮 ハムカツ 441Kcal 塩分3.1g	304Kcal 塩分1.8g 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士佐煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g 5/28(水) 麻婆なす 鶏団子のスープ煮 409Kcal 塩分2.7g	303Koal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和え なます 漬物 お肉中心メニュー5品 642Koal 塩分2.6g 5/29(木) 豚肉と野菜のピリ辛 つくね 510Koal 塩分2.5g	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 5/30(金) 鶏もも肉のおろしかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め
知久ご膳 (ご飯入り) お楽しみ 弁当 第5週 A お肉	きざみ昆布魚 遠根とひじきの辛子和え カリフラワーのピクルス 漬物 お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.7g 5/26(月) 鶏肉のパン粉焼き 春雨の豆板醤炒め 393Kcal 塩分2.1g イカのチリソース	中華風サラダ 青菜とえのきのお浸し 京がんもと椎茸素 漬物 お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g 5/27(火) 豚すき煮 ハムカツ 441Kcal 塩分3.1g 蒸し魚のポン酢かけ	304Kcal 塩分1.8g 鶏む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士佐煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g 5/28(スK) 麻婆なす 鶏団子のスープ煮 409Kcal 塩分2.7g 焼き塩さば	303Koal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和えなます 漬物 お肉中心メニュー5品 642Koal 塩分2.6g 5/29(木) 豚肉と野菜のピリ辛 つくね 510Koal 塩分2.5g アジの甘酢あんかけ	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当 メニューは下配を参照下さい 5/30(金) 鶏もも肉のおろしかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 478Kcal 塩分2.2g メバルの西京漬焼き
知久で膳り お楽り お楽弁 第5週 A お肉 B	きざみ昆布魚 遠根とひじきの辛子和え カリフラワーのピクルス 漬物 お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.7g 5/26(月) 鶏肉のパン粉焼き 春雨の豆板醤炒め 393Kcal 塩分2.1g イカのチリソース 春雨の豆板醤炒め	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 お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g 5/27(火) 豚すき煮 ハムカツ 441Kcal 塩分3.1g 蒸し魚のポン酢かけ ハムカツ	304Kcal 塩分1.8g 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士佐煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g 5/28(水) 麻婆なす 鶏団子のスープ煮 409Kcal 塩分2.7g 焼き塩さば 鶏団子のスープ煮	303Koal 塩分2.6g 五目きんびら 高野豆腐のごま和え なます 漬物 お肉中心メニュー5品 642Koal 塩分2.6g 5/29(木) 豚肉と野菜のピリ辛 つくね 510Koal 塩分2.5g	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 5/30(金) 鶏もも肉のおろしかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 478Kcal 塩分2.2g メバルの西京漬焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め
知久ご膳 ご飯入り お楽台 第5週 A お肉 B 魚介他	きざみ昆布魚 遠根とひじきの辛子和え カリフラワーのピクルス 漬物 お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.7g 5/26(月) 鶏肉のパン粉焼き 春雨の豆板醤炒め 393Kcal 塩分2.1g イカのチリソース 春雨の豆板醤炒め 358Kcal 塩分2.9g ベーコンと蓮根の洋風金平	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 お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g 5/27(火) 豚すき煮 ハムカツ 441Kcal 塩分3.1g 蒸し魚のポン酢かけ ハムカツ 345Kcal 塩分2.9g きくらげの酢の物	304Kcal 塩分1.8g 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士佐煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g 5/28(水) 麻婆なす 鶏団子のスープ煮 409Kcal 塩分2.7g 焼き塩さば 鶏団子のスープ煮 393Kcal 塩分2.6g スパゲティーサラダ	303Koal 塩分2.6g	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 5/3O(金) 鶏もも肉のおろしかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 478Kcal 塩分2.2g メバルの西京漬焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 319Kcal 塩分2.4g 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え
知久(ご 勝り) お楽弁 第5週 A 内 B 魚介	きざみ昆布魚 遠根とひじきの辛子和え カリフラワーのピクルス 漬物 お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.7g 5/26(月) 鶏肉のパン粉焼き 春雨の豆板醤炒め 393Kcal 塩分2.1g イカのチリソース 春雨の豆板醤炒め 358Kcal 塩分2.9g	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 お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g 5/27(火) 豚すき煮 ハムカツ 441Kcal 塩分3.1g 蒸し魚のポン酢かけ ハムカツ 345Kcal 塩分2.9g	304Kcal 塩分1.8g 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士佐煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g 5/28(水) 麻婆なす 鶏団子のスープ煮 409Kcal 塩分2.7g 焼き塩さば 鶏団子のスープ煮 393Kcal 塩分2.6g	303Kcal 塩分2.6g	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 5/3O(金) 鶏もも肉のおろしかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 478Kcal 塩分2.2g メバルの西京漬焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 319Kcal 塩分2.4g
知気で 対象 対象 第5週 A お肉 B 魚介他	きざみ昆布魚 遠根とひじきの辛子和え カリフラワーのピクルス 漬物 お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.7g 5/26(月) 鶏肉のパン粉焼き 春雨の豆板醤炒め 393Kcal 塩分2.1g イカのチリソース 春雨の豆板醤炒め 358Kcal 塩分2.9g ペ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	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 お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.5g 5/27(火) 豚すき煮 ハムカツ 441Kcal 塩分3.1g 蒸し魚のポン酢かけ ハムカツ 345Kcal 塩分2.9g 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	304Kcal 塩分1.8g 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士佐煮 煮豆 お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.3g 5/28(水) 麻婆なす 鶏団子のスープ煮 409Kcal 塩分2.7g 焼き塩さば 鶏団子のスープ煮 393Kcal 塩分2.6g スパゲティーサラダ いんげんのごま味噌和え きざみ尾布のとろとろ煮	303Koal 塩分2.6g	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじき煮 漬物 お肉中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.7g お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい 5/30(金) 鶏もも肉のおろしかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 478Kcal 塩分2.2g メバルの西京漬焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 319Kcal 塩分2.4g 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

* 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