

7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	6/30(月)	7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)
A お肉	豚肉とキャベツしゃぶしゃぶ風(ごまダレ) 肉団子のトマトソースかけ 583Kcal 塩分2.9g	鶏もも肉のカレー風味揚げ 厚揚げのそぼろあん 452Kcal 塩分2.0g	八宝菜 黒はんぺんフライ 304Kcal 塩分1.8g	ねぎま 豚肉と木くらげの玉子炒め 408Kcal 塩分2.1g	牛肉の野菜炒め ポテトコロケ 361Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	蒸し魚のポン酢かけ 肉団子のトマトソースかけ 350Kcal 塩分3.6g	焼き塩さば 厚揚げのそぼろあん 384Kcal 塩分2.0g	白身魚の中華風味蒸し 黒はんぺんフライ 313Kcal 塩分2.4g	アジの甘酢あんかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 353Kcal 塩分2.6g
共通副菜	ポテトサラダ こんにゃくのピリ辛土佐煮 あさりぬた 漬物	コールスローサラダ ささみとひじきの和え物 いんげんのごま味噌和え 煮豆	パスタサラダ オクラとえのきのお浸し ベーコンと蓮根の洋風金平 漬物	きざみ昆布煮 紫キャベツのマリネ れんこんの味噌和え 漬物	ひじきの和風サラダ 油揚げとねぎのお浸し こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 510Kcal 塩分3.3g	お魚中心メニュー5品 536Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 422Kcal 塩分1.3g	お魚中心メニュー5品 499Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 520Kcal 塩分2.1g
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	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)
A お肉	デミグラス風ハンバーグ 春雨の豆板醤炒め 499Kcal 塩分2.7g	ポークカレー 高野豆腐のマリネ風 353Kcal 塩分2.9g	鶏肉の竜田揚げ 割干大根と豚肉の炒め煮 483Kcal 塩分2.8g	すき焼き風煮(牛肉) イカの磯風味揚げ 464Kcal 塩分3.0g	鶏肉のパン粉焼き 肉団子のスープ煮 303Kcal 塩分2.0g
	B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ 春雨の豆板醤炒め 424Kcal 塩分2.6g	赤魚の煮付け 揚げじゃがいものそぼろ煮 329Kcal 塩分2.3g	鮭の塩焼き 割干大根と豚肉の炒め煮 331Kcal 塩分3.8g	サバの照り焼き イカの磯風味揚げ 460Kcal 塩分2.2g
共通副菜	大豆とさつま芋の甘辛揚げ うの花 人参の洋風酢の物 漬物	スパゲティ-サラダ インゲンのごま和え あさりとキャベツの煮物 煮豆	えのきの酢の物 ブロッコリーのお浸し 厚揚げの煮物 漬物	鈴かぼちゃと春雨のマヨサラダ 高野豆腐のごま和え ふきのピリ辛煮 煮豆	きくらげの酢の物 インゲンのツナ和え がんもの煮付け 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 579Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.0g	お肉中心メニュー5品 626Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 607Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.9g

第3週	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)	7/18(金)
A お肉	鶏もも肉のトマト煮 五目ビーフン 420Kcal 塩分2.9g	豚肉のねぎ塩たれかけ えび天 407Kcal 塩分2.1g	おろし豆腐ハンバーグ(塩麴入) ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 421Kcal 塩分2.4g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め ウインナー・煮玉子 579Kcal 塩分2.6g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 竹輪と若布の玉子とじ 457Kcal 塩分3.3g
	B 魚介 その他	白身魚・イカフライ 五目ビーフン 364Kcal 塩分1.9g	メバルの西京漬焼き えび天 317Kcal 塩分2.0g	白身魚の香味ソース ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 425Kcal 塩分2.5g	サワラの塩焼き ウインナー・煮玉子 353Kcal 塩分2.4g
共通副菜	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え きざみ昆布ののりとろ煮 紫キャベツのマリネ 煮豆	ポテトサラダ 竹の子の金平 オクラのごま和え 漬物	五目きんぴら カリフラワーのピクルス 大学芋 漬物	ミートソースペンネ 大根のごま酢和え ひじき煮 漬物	パスタサラダ こんにゃくのピリ辛土佐煮 キャベツとベーコンの煮浸し 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 521Kcal 塩分1.4g	お魚中心メニュー5品 461Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 510Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 510Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 617Kcal 塩分2.9g
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	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)
A お肉	海の日	牛肉の味噌煮 なすのおろし煮 301Kcal 塩分2.2g	豚すき煮 イカの甘酢あん 491Kcal 塩分3.5g	トマトソースハンバーグ ごぼうの炒め煮 411Kcal 塩分2.4g	ヒレカツ・和風肉だんご 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 423Kcal 塩分3.0g
		B 魚介 その他	白身魚の天ぷら 焼きそば 314Kcal 塩分1.7g	サバのみりん焼 イカの甘酢あん 501Kcal 塩分2.7g	白身魚のオニオンソースかけ ごぼうの炒め煮 342Kcal 塩分3.0g
共通副菜	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え ふきのピリ辛煮 もやしとしょうがの甘酢漬 漬物	スパゲティ-サラダ ひじきともやしのナムル うの花 漬物	きくらげの酢の物 キャベツとあさりのピリ辛煮 竹の子の土佐煮 煮豆	玉子サラダ カリフラワーのおかか和え 高野豆腐の揚げ漬 漬物	
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 459Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 608Kcal 塩分3.1g	お肉中心メニュー5品 575Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 554Kcal 塩分2.2g	

第5週	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	8/1(金)
A お肉	鶏むね肉の塩靴天ぷら 白菜の和風煮 314Kcal 塩分3.2g	肉団子とさつま芋の甘酢あん ニラ玉豚肉入り 412Kcal 塩分3.3g	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐とひき肉ののろみ煮 415Kcal 塩分2.8g	中華風味炒め煮 なす味噌 322Kcal 塩分2.5g	牛肉煮 ハムカツ 627Kcal 塩分2.7g
	B 魚介 その他	サバの煮付け 白菜の和風煮 326Kcal 塩分2.9g	ホッケの塩焼き ニラ玉豚肉入り 320Kcal 塩分3.0g	イカのチリソース 高野豆腐とひき肉ののろみ煮 306Kcal 塩分2.9g	アジの南蛮漬 挽き肉入り玉子焼き 411Kcal 塩分2.5g
共通副菜	鈴かぼちゃと春雨のマヨサラダ キャベツの南蛮漬 ひじき煮 漬物	コールスローサラダ 五目きんぴら インゲンと油揚げの煮物 漬物	蓮根とひじきの辛子和え こんにゃくのピリ辛土佐煮 カリフラワーのカレーピクルス 煮豆	えのきの酢の物 蓮根金平 グリーンピースとコーンのベーコン煮 漬物	ひじきの和風サラダ 割干大根の中華和え いんげんのオリ-オイル煮 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 468Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 562Kcal 塩分2.9g	お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 442Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 490Kcal 塩分2.2g

\* 7月 お楽しみ弁当メニュー \*

7/4(金) 味噌ロースカツ重 ¥980  
味噌ロースカツ イカマリネ  
エビシューマイ など  
カロリー 959Kcal 塩分3.1g

7/17(木) お楽しみ弁当 ¥980  
赤飯 キス・イカ・エビの天ぷら  
煮物 酢の物 など  
カロリー 688Kcal 塩分2.6g

フリーダイヤル 0120-004-171

6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。

Table with 6 columns: 第1週, 6/2(月), 6/3(火), 6/4(水), 6/5(木), 6/6(金). Rows include A お肉, B 魚介その他, 共通副菜, 知久ご膳 (ご飯入り), お楽しみ弁当.

Table with 6 columns: 第2週, 6/9(月), 6/10(火), 6/11(水), 6/12(木), 6/13(金). Rows include A お肉, B 魚介その他, 共通副菜, 知久ご膳 (ご飯入り), お楽しみ弁当.

Table with 6 columns: 第3週, 6/16(月), 6/17(火), 6/18(水), 6/19(木), 6/20(金). Rows include A お肉, B 魚介その他, 共通副菜, 知久ご膳 (ご飯入り), お楽しみ弁当.

Table with 6 columns: 第4週, 6/23(月), 6/24(火), 6/25(水), 6/26(木), 6/27(金). Rows include A お肉, B 魚介その他, 共通副菜, 知久ご膳 (ご飯入り), お楽しみ弁当.

\* 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