

※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	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)
A お肉	八宝菜	鶏肉のパン粉焼き	照り焼きハンバーグ	ヒレカツ・和風肉だんご	鶏もも肉のねぎ塩たれかけ
	ポテトコロッケ	高野豆腐とひき肉のトロみ煮	大根のツナ煮	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	五目ビーフン
	335Kcal 塩分2.0g	346Kcal 塩分2.3g	470Kcal 塩分3.1g	445Kcal 塩分2.4g	436Kcal 塩分3.4g
B 魚介 その他	サバのみりん焼	アジの南蛮漬け	白身魚の天ぷら	ホッケの塩焼き	白身魚の唐揚げ
	ポテトコロッケ	高野豆腐とひき肉のトロみ煮	大根のツナ煮	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	五目ビーフン
	406Kcal 塩分2.0g	316Kcal 塩分2.7g	318Kcal 塩分2.1g	346Kcal 塩分2.5g	347Kcal 塩分2.7g
共通副菜	蓮根とひじきの辛子和え 厚揚げの煮物 えのきの酢の物 漬物	パスタサラダ オクラのごま和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	ポテトサラダ 竹の子の金平 あさりぬた 煮豆	自家製ハムと春雨のマヨサラダ キャベツの南蛮漬け 五目きんぴら 漬物	高野豆腐のごま和え 紫キャベツのマリネ きざみ昆布煮 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	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	543Kcal 塩分1.6g	460Kcal 塩分2.4g	610Kcal 塩分2.8g	501Kcal 塩分2.1g	587Kcal 塩分3.0g
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	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)
A お肉	牛肉のトマト煮	中華風炒め煮	鶏もも肉のカレー風味揚げ	豚肉のしゃぶしゃぶ風	親子煮
	田楽豆腐	ハムカツ	ごぼうの炒め煮	知久屋特製ウインナー・煮玉子	高野豆腐のマリネ風
	394Kcal 塩分2.6g	349Kcal 塩分2.5g	491Kcal 塩分2.5g	476Kcal 塩分3.0g	398Kcal 塩分2.7g
B 魚介 その他	鮭の塩焼き	サバの照り焼き	白身魚の中華風辛味蒸し	白身魚の甘酢あんかけ	メバルの西京焼き
	揚げじゃがいものそぼろ煮	ハムカツ	ごぼうの炒め煮	知久屋特製ウインナー・煮玉子	肉団子のスープ煮
	298Kcal 塩分3.2g	412Kcal 塩分2.7g	397Kcal 塩分3.0g	365Kcal 塩分2.9g	367Kcal 塩分2.2g
共通副菜	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 蓮根金平 カリフラワーのピクルス 煮豆	ひじきの和風サラダ いんげんのごま味噌和え 高野豆腐の煮付け 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え 大根のごま酢和え こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物	きくらげの酢の物 あさりとキャベツの煮物 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	スパゲティーサラダ 大学芋 ささみとひじきの和え物 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
	546Kcal 塩分2.2g	497Kcal 塩分1.9g	549Kcal 塩分2.7g	513Kcal 塩分2.5g	468Kcal 塩分2.5g

第3週	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)
A お肉	敬老の日 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	牛肉煮	肉団子と野菜の黒酢あん	豚すき煮
		割干大根と豚肉の炒め煮	黒はんぺんフライ	高野豆腐の玉子とじ	イカの磯風味揚げ
		445Kcal 塩分2.9g	453Kcal 塩分2.4g	450Kcal 塩分3.7g	467Kcal 塩分3.0g
B 魚介 その他		白身魚のオニオンソースかけ	さわらの生姜風味焼き	サバの味噌煮	赤魚のねぎ味噌焼き
		割干大根と豚肉の炒め煮	黒はんぺんフライ	高野豆腐の玉子とじ	イカの磯風味揚げ
		389Kcal 塩分3.1g	302Kcal 塩分2.5g	362Kcal 塩分2.8g	379Kcal 塩分2.7g
共通副菜		パンネのバジルソース もやしとしょうがの甘酢漬 ひじき煮 漬物	コールスローサラダ きざみ昆布ののり煮 ふきのピリ辛煮 漬物	ベーコンと蓮根の洋風金平 オクラとえのきのお浸し 紫キャベツのマリネ 漬物	ポテトサラダ インゲンのツナ和え 高野豆腐の揚げ漬 漬物
		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
知久ご膳 (ご飯入り)		511Kcal 塩分2.8g	608Kcal 塩分2.0g	604Kcal 塩分3.4g	532Kcal 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4週	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)
A お肉	デミグラス風ハンバーグ	秋分の日 祝日のため お休みさせて いただきます	ポークカレー	すき焼き風煮（牛肉）	鶏肉の竜田揚げ
	白菜の和風煮		焼きそば	なす味噌	麻婆大根
	487Kcal 塩分3.0g		406Kcal 塩分2.9g	432Kcal 塩分3.4g	432Kcal 塩分2.8g
B 魚介 その他	白身魚の香味ソース		白身魚・イカフライ	白身魚のトマトソースかけ	焼き塩さば
	白菜の和風煮		洋風肉じゃが	なす味噌	春雨の豆板醤炒め
	374Kcal 塩分3.0g		458Kcal 塩分1.7g	330Kcal 塩分2.6g	366Kcal 塩分2.6g
共通副菜	玉子とマカロニのサラダ 京がんと椎茸煮 割干大根の中華和え 漬物		大豆とさつま芋の甘辛揚げ 人参の洋風酢の物 うの花 漬物	パスタサラダ グリンピースとコーンのベーコン煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物	えのきの酢の物 れんこんの味噌和え キャベツとあさりのピリ辛蒸し 煮豆
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
	484Kcal 塩分2.6g		538Kcal 塩分1.4g	541Kcal 塩分3.1g	579Kcal 塩分2.5g

＊ 9月 お楽しみ弁当メニュー ＊

9/5(金) さくらご飯弁当 ¥980
(鮭ほぐしのせ)
赤魚の天ぷら 豚ロース肉の味噌焼き
マリネ サラダ 茶碗蒸し など
カロリー 711Kcal 塩分2.5g

9/17(水) 天重 ¥980
エビ天 野菜天 マリネ など
カロリー 713Kcal 塩分3.2g

8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	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)
A お肉	ポークチャップ	鶏もも肉のおろしかけ	ビビンバ風（牛肉）	ヒレカツ・ミートボール	鶏もも肉の照り焼き
	ごぼうの炒め煮	五目ビーフン	ウインナー・煮玉子	炒り豆腐	豚肉と木くらげの玉子炒め
	542Kcal 塩分2.9g	489Kcal 塩分2.1g	536Kcal 塩分2.4g	458Kcal 塩分2.8g	433Kcal 塩分2.3g
B 魚介 その他	アジのカレー揚げ	サバの味噌煮	白身魚・イカフライ	鮭の塩焼き	白身魚の香味ソース
	ごぼうの炒め煮	五目ビーフン	ウインナー・煮玉子	炒り豆腐	豚肉と木くらげの玉子炒め
	326Kcal 塩分1.8g	380Kcal 塩分2.4g	377Kcal 塩分1.9g	410Kcal 塩分3.9g	319Kcal 塩分2.7g
共通副菜	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え 高野豆腐の揚げ漬 煮豆	ポテトサラダ キャベツとベーコンの煮浸し 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	パスタサラダ 油揚げとねぎのお浸し れんこんの味噌和え 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ いんげんのごま味噌和え 紫キャベツのマリネ 漬物	きざみ昆布煮 人参の洋風酢の物 厚揚げの煮物 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	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	449Kcal 塩分1.4g	626Kcal 塩分1.8g	521Kcal 塩分1.6g	490Kcal 塩分3.6g	600Kcal 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	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)
A お肉	山の日 祝日のため お休みさせて いただきます	お休みさせて いただきます	お休みさせて いただきます	トマトソースハンバーグ	肉団子とさつま芋の甘酢あん
B 魚介 その他				割干大根と豚肉の炒め煮	高野豆腐の玉子とじ
				424Kcal 塩分2.8g	370Kcal 塩分3.6g
				白身魚の唐揚げ	焼き塩さば
共通副菜				割干大根と豚肉の炒め煮	高野豆腐の玉子とじ
				324Kcal 塩分2.9g	333Kcal 塩分3.0g
	蓮根とひじきの辛子和え ふきのピリ辛煮 カリフラワーのピクルス 漬物	えのきの酢の物 あさりとキャベツの煮物 こんにゃくのピリ辛土佐煮 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			
	583Kcal 塩分2.4g	503Kcal 塩分2.7g			

第3週	8/18(月)	8/19(火)	8/20(水)	8/21(木)	8/22(金)
A お肉	鶏肉のチリソースかけ	ポークカレー	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ	牛肉の野菜炒め	中華風炒め煮
	ニラ玉豚肉入り	ポテトコロッケ	白菜の和風煮	イカの磯風味揚げ	つくね
	383Kcal 塩分2.7g	369Kcal 塩分3.0g	562Kcal 塩分3.2g	425Kcal 塩分1.9g	328Kcal 塩分2.6g
B 魚介 その他	さわらの西京漬焼き	ホッケの塩焼き	サバの煮付け	白身魚の中華風辛味蒸し	白身魚のオニオンソースかけ
	ニラ玉豚肉入り	ポテトコロッケ	白菜の和風煮	イカの磯風味揚げ	つくね
	306Kcal 塩分2.1g	312Kcal 塩分2.8g	366Kcal 塩分2.6g	394Kcal 塩分2.2g	361Kcal 塩分3.2g
共通副菜	五目きんぴら ささみとひじきの和え物 もやしとしょうがの甘酢漬け 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ 高野豆腐の煮付け あさりぬた 漬物	玉子とマカロニのサラダ インゲンのごま和え 割干大根の中華和え 煮豆	きくらげの酢の物 オクラのごま和え 大学芋 漬物	ひじきの和風サラダ キャベツの南蛮漬け うの花 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	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	461Kcal 塩分1.9g	460Kcal 塩分2.4g	690Kcal 塩分2.8g	543Kcal 塩分1.9g	493Kcal 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	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)
A お肉	すき焼き風煮（牛肉）	おろし豆腐ハンバーグ（塩麴入）	豚肉のねぎ塩たれかけ	麻婆なす	鶏もも肉のみそ漬焼
	ハムカツ	糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	黒はんぺんフライ	肉団子のスープ煮	厚揚げのそぼろあん
	443Kcal 塩分3.2g	362Kcal 塩分3.0g	337Kcal 塩分2.1g	446Kcal 塩分2.7g	479Kcal 塩分2.1g
B 魚介 その他	白身魚のトマトソースかけ	白身魚のカレー揚げ	NEW サワラの生姜風味焼き	赤魚の煮付け	アジの甘酢あんかけ
	ハムカツ	糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	高野豆腐のマリネ風	肉団子のスープ煮	厚揚げのそぼろあん
	355Kcal 塩分2.6g	367Kcal 塩分2.7g	303Kcal 塩分2.5g	337Kcal 塩分2.6g	358Kcal 塩分2.8g
共通副菜	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 蓮根金平 カリフラワーのカレーピクルス 煮豆	ミートソースパンネ 紫キャベツのマリネ ひじき煮 漬物	コールスローサラダ オクラとえのきのお浸し 竹の子の金平 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え インゲンと油揚げの煮物 パスタサラダ 漬物	ポテトサラダ ブロッコリーの油浸し ひじきともやしのナムル 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
	595Kcal 塩分2.8g	468Kcal 塩分2.4g	500Kcal 塩分1.8g	419Kcal 塩分2.5g	538Kcal 塩分2.6g

* 8月 お楽しみ弁当メニュー *

8/8(金) 穴子重 ￥980
煮込み穴子 酢の物 など
カロリー 462Kcal 塩分1.2g

8/18(月) お楽しみ弁当 ￥980
(五目寿司ご飯弁当)
赤魚の塩麴焼き ヒレカツ
煮物 サラダ など
カロリー 357Kcal 塩分1.9g