

※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	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)
A お肉	文化の日	鶏もも肉のクリームソースかけ 高野豆腐とひき肉のとりみ煮 431Kcal 塩分2.8g	中華風炒め煮 なすのおろし和え 347Kcal 塩分1.9g	牛肉煮 黒はんぺんフライ 471Kcal 塩分2.2g	肉団子と野菜の黒酢あん ごぼうの炒め煮 441Kcal 塩分3.4g
		白身魚の香味ソース 高野豆腐とひき肉のとりみ煮 317Kcal 塩分3.2g	焼き塩さば なすのおろし和え 390Kcal 塩分2.0g	白身魚のオニオンソースかけ きのこチーズの玉子焼き 382Kcal 塩分2.4g	赤魚のねぎ味噌焼き ごぼうの炒め煮 311Kcal 塩分2.8g
共通副菜	祝日のため お休みさせて いただきます	パンネのバジルソース ひじき煮 カリフラワーのピクルス 漬物	スパゲティーサラダ 蓮根金平 厚揚げの煮物 煮豆	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え 竹の子の金平 煮豆	ポテトサラダ キャベツとベーコンの煮浸し ふきのピリ辛煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)		お肉中心メニュー5品 553Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 511Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 539Kcal 塩分2.0g	お肉中心メニュー5品 595Kcal 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	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)
A お肉	豚すき煮 田楽豆腐 379Kcal 塩分3.4g	牛肉のトマト煮 高野豆腐のマリネ風 425Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め いわしの梅おろし煮 445Kcal 塩分3.0g	デミグラス風ハンバーグ 割干大根と豚肉の炒め煮 491Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉の照り焼き 竹輪と若布の玉子とじ 486Kcal 塩分2.4g
	白身魚の唐揚げ 焼きそば 324Kcal 塩分3.0g	サバの照り焼き 麻婆大根 396Kcal 塩分2.7g	イカのチリソース いわしの梅おろし煮 339Kcal 塩分2.6g	白身魚の天ぷら 割干大根と豚肉の炒め煮 359Kcal 塩分1.6g	アジのカレー揚げ 竹輪と若布の玉子とじ 347Kcal 塩分1.7g
共通副菜	ベーコンと蓮根の洋風金平 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	ハムポテトサラダ れんこんの味噌和え 青菜とえのきのお浸し 漬物	きくらげの酢の物 こんにゃくと竹輪の土佐煮 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	ささみとひじきの和え物 高野豆腐の揚げ漬 紫キャベツのマリネ 煮豆	パスタサラダ 大学芋 油揚げとねぎのお浸し 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 531Kcal 塩分3.0g	お魚中心メニュー5品 527Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 594Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 616Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 482Kcal 塩分1.4g

第3週	11/17(月)	11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)	11/21(金)
A お肉	チキン南蛮 白菜の和風煮 488Kcal 塩分2.8g	ヒレカツ・肉だんご ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 434Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉のねぎ塩たれかけ 五目ビーフン 442Kcal 塩分3.0g	ポークカレー ハムカツ 355Kcal 塩分2.8g	すき焼き風煮(牛肉) ポテトコロッケ 442Kcal 塩分3.1g
	鮭の塩焼き 白菜の和風煮 304Kcal 塩分3.4g	白身魚のクリーム煮 ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 380Kcal 塩分2.2g	アジの甘酢あんかけ 五目ビーフン 377Kcal 塩分2.5g	サバのみりん焼 ハムカツ 421Kcal 塩分2.4g	白身魚のトマトソースかけ ポテトコロッケ 340Kcal 塩分2.3g
共通副菜	きざみ昆布煮 もやしとしょうがの甘酢漬 高野豆腐のごま和え 漬物	蓮根とひじきの辛子和え うの花 えのきの酢の物 漬物	玉子とマカロニのサラダ きざみ昆布のとりと煮 青菜の辛し和え 煮豆	五目きんぴら あさりとキャベツの煮物 ひじきの和風サラダ 漬物	スパゲティーサラダ 高野豆腐の煮付け いんげんのごま味噌和え 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 655Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 597Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 596Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 580Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 483Kcal 塩分1.9g
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	11/24(月)	11/25(火)	11/26(水)	11/27(木)	11/28(金)
A お肉	振替休日	豚肉と野菜のピリ辛 つくね 466Kcal 塩分2.2g	麻婆なす 肉団子のスープ煮 405Kcal 塩分2.9g	鶏肉のチリソースかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 483Kcal 塩分2.5g	おろし豆腐ハンバーグ(塩麴入) 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 359Kcal 塩分3.0g
		白身魚のフリッター つくね 401Kcal 塩分1.7g	ホッケの塩焼き 肉団子のスープ煮 305Kcal 塩分3.0g	白身魚の中華風辛味蒸し 豚肉と木くらげの玉子炒め 419Kcal 塩分2.9g	白身魚・イカフライ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 392Kcal 塩分2.2g
共通副菜	祝日のため お休みさせて いただきます	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え ブロッコリーのお浸し 人参の洋風酢の物 煮豆	炒り玉子のツナ和え こんにゃくと生姜の炒り煮 ハムポテトサラダ 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え あさりのお浸し なます 漬物	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 グリーンピースとコーンのベーコン煮 紫キャベツのマリネ 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)		お肉中心メニュー5品 622Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 398Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 508Kcal 塩分1.8g

＊ 11月 お楽しみ弁当メニュー ＊

11/7(金) 穴子煮・天ぷら重 ¥980
穴子煮 キス天 かぼちゃ天
酢の物 サラダ など
カロリー 688Kcal 塩分2.2g

11/20(木) きのごご飯弁当 ¥980
ホタテ・エビフライ 煮物
マリネ サラダ など
カロリー 542Kcal 塩分2.9g

10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	9/29(月)	9/30(火)	10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)
A お肉	鶏肉のパン粉焼き 高野豆腐の玉子とし	ヒレカツ・肉だんご ごぼうの炒め煮	豚肉のねぎ塩たれかけ なすのおろし和え	牛肉の味噌煮 ハムカツ	ポークチャップ つくね・煮たまご
	365Kcal 塩分2.0g	378Kcal 塩分2.6g	302Kcal 塩分2.3g	372Kcal 塩分2.6g	551Kcal 塩分3.1g
B 魚介 その他	アジのカレー揚げ 高野豆腐の玉子とし	白身魚の中華風辛味蒸し ごぼうの炒め煮	サバの味噌煮 なすのおろし和え	赤魚の煮付け ハムカツ	白身魚の甘酢あんかけ つくね・煮たまご
	309Kcal 塩分1.7g	366Kcal 塩分3.0g	285Kcal 塩分2.2g	344Kcal 塩分2.6g	381Kcal 塩分2.8g
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	スパゲティサラダ インゲンと油揚げの煮物 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	えのきの酢の物 こんにゃくのピリ辛土佐煮 あざりとキャベツの煮物 煮豆	大根のごま酢和え 高野豆腐の揚げ漬 ささみとひじきの和え物 漬物	コールスローサラダ 油揚げとねぎのお浸し 蓮根金平 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	お魚中心メニュー5品
	476Kcal 塩分1.4g	502Kcal 塩分2.5g	462Kcal 塩分1.7g	495Kcal 塩分2.2g	526Kcal 塩分2.6g

第2週	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)
A お肉	ビビンバ風(牛肉) 高野豆腐のマリネ風	鶏もも肉の照り焼き 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	トマトソースハンバーグ 白菜の和風煮	豚すき煮 なす味噌	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 いわしの梅おろし煮
	538Kcal 塩分2.8g	465Kcal 塩分2.6g	450Kcal 塩分2.5g	368Kcal 塩分3.3g	496Kcal 塩分2.5g
B 魚介 その他	サバの煮付け じゃが芋とベーコンのカレー煮	白身魚の唐揚げ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	アジの南蛮漬け 白菜の和風煮	さわらの生姜風味焼き なす味噌	イカのチリソース いわしの梅おろし煮
	402Kcal 塩分3.0g	348Kcal 塩分2.6g	331Kcal 塩分2.6g	306Kcal 塩分2.7g	402Kcal 塩分2.5g
共通副菜	玉子とマカロニのサラダ 割干大根の中華和え きざみ昆布のとろとろ煮 漬物	ポテトサラダ 竹の子の金平 オクラのごま和え 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ ふきのピリ辛煮 厚揚げの煮物 漬物	パスタサラダ インゲンのごま和え 五目きんぴら 漬物	ベーコンと蓮根の洋風金平 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	お肉中心メニュー5品
	527Kcal 塩分2.5g	609Kcal 塩分2.3g	457Kcal 塩分2.2g	515Kcal 塩分3.0g	605Kcal 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3週	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)
A お肉	スポーツの日 祝日のため お休みさせて いただきます	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 豚肉と木くらげの玉子炒め 435Kcal 塩分2.4g	肉団子とさつま芋の甘酢あん 麻婆春雨 394Kcal 塩分3.1g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 黒はんぺんフライ 459Kcal 塩分2.6g	おろし豆腐ハンバーグ（塩麴入） ニラ玉豚肉入り 339Kcal 塩分3.3g
B 魚介 その他		サバのみりん焼 豚肉と木くらげの玉子炒め 423Kcal 塩分2.2g	蒸し魚のポン酢かけ 麻婆春雨 301Kcal 塩分2.7g	白身魚のトマトソースかけ 黒はんぺんフライ 337Kcal 塩分2.2g	白身魚のオニオンソースかけ ニラ玉豚肉入り 385Kcal 塩分3.3g
共通副菜		高野豆腐のごま和え 人蔘の洋風酢の物 ひじき煮 漬物	ひじきの和風サラダ インゲンのツナ和え 竹の子の土佐煮 漬物	きくらげの酢の物 京がんもと椎茸煮 れんこんの味噌和え 漬物	ハムポテトサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 あざりぬた 漬物
知久ご膳 （ご飯入り）		お魚中心メニュー5品 575Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 557Kcal 塩分2.9g	お魚中心メニュー5品 459Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 491Kcal 塩分2.9g

第4週	10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)
A お肉	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め 焼きそば	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 割干大根と豚肉の炒め煮	牛肉の野菜炒め イカの甘酢あん	鶏もも肉のみそ漬焼 炒り豆腐	八宝菜 肉団子のトマトソースかけ
	467Kcal 塩分2.8g	623Kcal 塩分3.4g	400Kcal 塩分2.7g	466Kcal 塩分1.8g	408Kcal 塩分2.9g
B 魚介 その他	白身魚のフリッター じゃが芋とひき肉の味噌煮	ホッケの塩焼き 割干大根と豚肉の炒め煮	さわらの粕漬焼き イカの甘酢あん	白身魚のカレー揚げ 炒り豆腐	焼き塩さば 肉団子のトマトソースかけ
	381Kcal 塩分1.8g	354Kcal 塩分2.7g	372Kcal 塩分1.9g	304Kcal 塩分2.2g	462Kcal 塩分3.2g
共通副菜	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 高野豆腐の煮付け カリフラワーのピクルス 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ えのきの酢の物 うの花 漬物	スパゲティサラダ グリンピースとコーンのベーコン煮 こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物	蓮根とひじきの辛子和え 大根のごま酢和え ブロッコリーのお浸し 煮豆	自家製ハムと春雨のマヨサラダ ひじきともやしのナムル オクラとえのきのお浸し 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	お魚中心メニュー5品
	538Kcal 塩分1.3g	434Kcal 塩分2.4g	556Kcal 塩分2.6g	636Kcal 塩分1.7g	578Kcal 塩分2.5g
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	10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)
A お肉	ポークカレー 大根のツナ煮	きのこの和風おろしハンバーグ 五目ビーフン	親子煮 ポテトコロッケ	ヒレカツ・ミートボール 竹輪と若布の玉子とし	蒸し鶏もも肉のネギソース ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮)
	319Kcal 塩分3.5g	458Kcal 塩分2.5g	386Kcal 塩分2.2g	363Kcal 塩分3.2g	480Kcal 塩分2.6g
B 魚介 その他	白身魚・イカフライ マカロニグラタン風	アジの甘酢あんかけ 五目ビーフン	蒸し赤魚のきのこあんかけ ポテトコロッケ	鮭の塩焼き 竹輪と若布の玉子とし	白身魚の天ぷら ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮)
	400Kcal 塩分2.6g	376Kcal 塩分2.7g	363Kcal 塩分2.0g	305Kcal 塩分3.9g	365Kcal 塩分1.6g
共通副菜	五目きんぴら キャベツとあざりのピリ辛蒸し ポテトサラダ 漬物	鶏むね肉と若布の蜜天の和え物 玉子とマカロニのサラダ いんげんのごま味噌和え 煮豆	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え こんにゃくと人蔘とひき肉のきんぴら 紫キャベツのマリネ 漬物	竹の子のそぼろあん ひじきの和風サラダ キャベツとベーコンの煮浸し 漬物	パスタサラダ 炒り玉子のツナ和え ふきのピリ辛煮 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	お肉中心メニュー5品
	556Kcal 塩分1.7g	614Kcal 塩分2.1g	521Kcal 塩分2.0g	452Kcal 塩分3.6g	622Kcal 塩分2.3g

* 10月 お楽しみ弁当メニュー *

10/9(木) 栗ごはん弁当 ¥980

カキフライ ヒレカツ 酢の物
エビ団子の含め煮 サラダ など
カロリー 700Kcal 塩分2.9g

10/22(水) 五目重 ¥980

茶飯 銀鮭の塩焼き
豚の角煮 酢の物 など
カロリー 689Kcal 塩分4.8g