

2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	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)	
A お肉	牛肉のトマト煮 和風肉団子	ポークカレー 知久屋特製ワインナー・煮玉子	鶏肉のチリソースかけ 白菜の和風煮	中華風炒め煮 黒はんぺんフライ	鶏もも肉の照り焼き 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	
	412Kcal 塩分2.1g	384Kcal 塩分2.5g	449Kcal 塩分2.8g	322Kcal 塩分2.1g	486Kcal 塩分3.1g	
	395Kcal 塩分2.4g	363Kcal 塩分2.3g	367Kcal 塩分2.6g	310Kcal 塩分2.1g	351Kcal 塩分3.1g	
B 魚介 その他	焼き塩さば 和風肉団子	白身魚の唐揚げ 知久屋特製ワインナー・煮玉子	白身魚のトマトソースかけ 白菜の和風煮	さわらの漬け焼き 黒はんぺんフライ	白身魚のカレー揚げ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	
	395Kcal 塩分2.4g	363Kcal 塩分2.3g	367Kcal 塩分2.6g	310Kcal 塩分2.1g	351Kcal 塩分3.1g	
	きくらげの酢の物 こんにゃくと竹輪の土佐煮 オクラのごま和え 煮豆	ハムポテサラダ あさりのお浸し いんげんのごま味噌和え 煮豆	自家製ハムと春雨のマヨサラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え 厚揚げの煮物 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 蓮根金平 漬物	パンネのバジルソース 豆のサラダ あさりぬた 漬物	
共通副菜	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	
	545Kcal 塩分2.2g	509Kcal 塩分2.0g	584Kcal 塩分2.4g	515Kcal 塩分1.7g	474Kcal 塩分2.8g	
	545Kcal 塩分2.2g	509Kcal 塩分2.0g	584Kcal 塩分2.4g	515Kcal 塩分1.7g	474Kcal 塩分2.8g	
第2週	2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)	
A お肉	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め 竹輪と若布の玉子とじ	すき焼き風煮（牛肉） イカの磯風味揚げ	建国記念の日 祝日のため お休みさせて いただきます	豚肉のしゃぶしゃぶ風 田楽豆腐	デミグラス風ハンバーグ ごぼうの炒め煮	
	405Kcal 塩分3.3g	466Kcal 塩分2.9g		450Kcal 塩分2.6g	423Kcal 塩分3.1g	
	337Kcal 塩分3.3g	400Kcal 塩分2.4g		鮭の塩焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め	アジの南蛮漬け ごぼうの炒め煮	
B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ 竹輪と若布の玉子とじ	サバの煮付け イカの磯風味揚げ		333Kcal 塩分2.9g	310Kcal 塩分2.7g	
	337Kcal 塩分3.3g	400Kcal 塩分2.4g		パスタサラダ 油揚げとねぎのお浸し インゲンのツナ和え 煮豆	ささみとひじきの和え物 こんにゃくと生姜の炒り煮 ポテトサラダ 漬物	
	高野豆腐のごま和え 五目きんぴら カリフラワーのピクリス 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ れんこんの味噌和え わかめとお麸の酢の物 漬物		お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	
共通副菜	お肉中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品		594Kcal 塩分2.3g	472Kcal 塩分2.3g	
	551Kcal 塩分3.1g	546Kcal 塩分2.6g		お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	
	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	お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい	
第3週	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)	
A お肉	豚肉のねぎ塩たれかけ なす味噌	ヒレカツ・和風肉団子 麻婆春雨	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） 高野豆腐の玉子とじ	ポークチャップ 厚揚げのそぼろあん	おろし豆腐ハンバーグ 五目ビーフン	
	364Kcal 塩分2.2g	373Kcal 塩分3.0g	446Kcal 塩分3.5g	523Kcal 塩分2.6g	303Kcal 塩分2.4g	
	346Kcal 塩分1.4g	355Kcal 塩分2.7g	329Kcal 塩分3.4g	349Kcal 塩分1.5g	408Kcal 塩分1.8g	
B 魚介 その他	白身魚の天ぷら マカロニグラタン風	さわらの西京焼き 麻婆春雨	白身魚の中華風辛味蒸し 高野豆腐の玉子とじ	アジのカレー揚げ 厚揚げのそぼろあん	白身魚のフリッター 五目ビーフン	
	346Kcal 塩分1.4g	355Kcal 塩分2.7g	329Kcal 塩分3.4g	349Kcal 塩分1.5g	408Kcal 塩分1.8g	
	蓮根とひじきの辛子和え プロッコリーのお浸し 紫キャベツのマリネ 煮豆	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 京がんもと椎茸煮 人参の洋風酢の物 漬物	ひじきの和風サラダ 竹の子の金平 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和え うの花 もやしとしょうがの甘酢漬け 漬物	きざみ昆布のとろとろ煮 青菜のツナ和え えのきの酢の物 煮豆	
共通副菜	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	お魚中心メニュー5品	
	532Kcal 塩分2.1g	493Kcal 塩分2.5g	591Kcal 塩分3.1g	469Kcal 塩分1.2g	571Kcal 塩分1.4g	
	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	お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい	お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい	
第4週	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	
A お肉	天皇誕生日 祝日のため お休みさせて いただきます	鶏むね肉の塩麹天ぷら 焼きそば	ビビンバ風（牛肉） ハムカツ	鶏もも肉のみぞ漬焼 肉団子のスープ煮	豚すき煮 ポテトコロッケ	
		331Kcal 塩分3.4g	571Kcal 塩分2.6g	524Kcal 塩分2.4g	442Kcal 塩分2.8g	
		ホッケの塩焼き 肉じゃが	サバの味噌煮 ハムカツ	白身魚・イカフライ 肉団子のスープ煮	赤魚の煮付け ポテトコロッケ	
B 魚介 その他		322Kcal 塩分3.0g	403Kcal 塩分2.6g	412Kcal 塩分2.2g	342Kcal 塩分2.2g	
		大根のごま酢和え あさりとキャベツの煮物 ふきのピリ辛煮 煮豆	きざみ昆布煮 高野豆腐の揚げ漬 ポテトサラダ 漬物	豆のサラダ 大学芋 青菜とえのきのお浸し 漬物	スパゲティーサラダ 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	
		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	
共通副菜		480Kcal 塩分2.6g	531Kcal 塩分2.2g	563Kcal 塩分1.7g	592Kcal 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	お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい	お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい	
		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	お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい	お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい	

## \* 2月 お楽しみ弁当メニュー \*

2/13(金)  
あさりご飯弁当 ¥980  
エビ・イカフライ 茶碗蒸し  
煮物 酢の物 など  
カロリー 608Kcal 塩分3.3g

2/24(火)  
穴子重 ¥980  
煮穴子 キスの天ぷら  
酢の物 煮物 など  
カロリー 708Kcal 塩分2.4g

2026年1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	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)
A お肉	ポークカレー ポテトコロッケ 399Kcal 塩分2.8g	酢鶏(むね肉) 高野豆腐の玉子とじ 453Kcal 塩分3.0g	おろしハンバーグ ごぼうの炒め煮 380Kcal 塩分2.5g	牛肉煮 イカの磯風味揚げ 475Kcal 塩分2.9g	豚肉のねぎ塩たれかけ ハムカツ 456Kcal 塩分2.3g
	鮭の塩焼き ポテトコロッケ 368Kcal 塩分3.5g	サバの煮付け 高野豆腐の玉子とじ 343Kcal 塩分3.2g	白身魚の甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 299Kcal 塩分2.7g	白身魚の中華風辛味蒸し イカの磯風味揚げ 324Kcal 塩分3.1g	赤魚のねぎ味噌焼き ハムカツ 377Kcal 塩分2.6g
	スパゲティーサラダ 厚揚げの煮物 あさりぬた 漬物	きざみ昆布煮 れんこんの味噌和え ポテトサラダ 漬物	えのきの酢の物 インゲンのツナ和え ふきのピリ辛煮 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え こんにゃくと生姜の炒り煮 カリフラワーのピクルス 漬物	ベーコンと蓮根の洋風金平 青菜の辛し和え 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 489Kcal 塩分3.1g	お魚中心メニュー5品 526Kcal 塩分2.8g	お肉中心メニュー5品 544Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 635Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 489Kcal 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	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)
A お肉	成人の日 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 ポークピーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 497Kcal 塩分2.8g	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め 黒はんぺんフライ 459Kcal 塩分1.8g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 豚肉と木くらげの玉子炒め 530Kcal 塩分3.2g	牛肉の野菜炒め なす味噌 376Kcal 塩分3.0g
		アジのカレー揚げ ポークピーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 366Kcal 塩分1.7g	焼き塩さば 黒はんぺんフライ 353Kcal 塩分1.9g	メバルの西京焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 310Kcal 塩分2.2g	白身魚のトマトソースかけ なす味噌 312Kcal 塩分2.9g
		五目きんぴら 高野豆腐のごま和え もやしとしょうがの甘酢漬け 漬物	パスタサラダ オクラのごま和え きざみ昆布のとろとろ煮 煮豆	ひじきの和風サラダ 竹の子の金平 青菜のお浸し 漬物	ハムポテトサラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)		お魚中心メニュー5品 521Kcal 塩分1.5g	お肉中心メニュー5品 603Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 675Kcal 塩分2.9g	お魚中心メニュー5品 452Kcal 塩分2.6g
第3週	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)
A お肉	豚すき煮 田楽豆腐 361Kcal 塩分3.4g	肉団子と野菜の黒酢あん 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 447Kcal 塩分3.5g	親子煮 イカの甘酢あん 372Kcal 塩分3.2g	NEW 豆腐ハンバーグの きのこあんかけ 割干大根と豚肉の炒め煮	鶏もも肉の塩麹焼 白菜の和風煮 514Kcal 塩分3.1g
		白身魚の唐揚げ 知久屋特製ワインナー 328Kcal 塩分2.8g	さわらの漬け焼き 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 335Kcal 塩分2.5g		白身魚のオニオンソースかけ 割干大根と豚肉の炒め煮 454Kcal 塩分2.0g
		鶏むね肉と若布の寒天の和え物 人参の洋風酢の物 うの花 漬物	大根のごま酢和え 高野豆腐の煮付け 青菜のツナ和え 煮豆	ベンネのバジルソース あさりとキャベツの煮物 ポテトサラダ 漬物	さくらげの酢の物 枝豆・オクラのごま昆布和え こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物 自家製ハムと春雨のマヨサラダ 高野豆腐の揚げ漬 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 520Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 605Kcal 塩分3.1g	お肉中心メニュー5品 495Kcal 塩分3.0g	お魚中心メニュー5品 508Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 565Kcal 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	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)
A お肉	照り焼きハンバーグ 五目ビーフン 467Kcal 塩分2.9g	八宝菜 麻婆春雨 395Kcal 塩分2.3g	牛肉の味噌煮 きのことチーズの玉子焼き 346Kcal 塩分2.2g	ねぎま 厚揚げのそぼろあん 359Kcal 塩分1.8g	ヒレカツ・ミートボール 竹輪と若布の玉子とじ 342Kcal 塩分3.1g
		白身魚の香味ソース 五目ビーフン 371Kcal 塩分2.9g	蒸し魚のポン酢かけ 麻婆春雨 344Kcal 塩分2.6g	アジの南蛮漬け 肉団子のスープ煮 317Kcal 塩分2.5g	白身魚・イカフライ 厚揚げのそぼろあん 313Kcal 塩分1.5g 364Kcal 塩分2.7g
		蓮根とひじきの辛子和え カリフラワーのカレーピクルス 京がんもと椎茸煮 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 青菜の千草和え 紫キャベツのマリネ 漬物	スパゲティーサラダ インゲンのごま和え 竹の子の土佐煮 漬物	ささみとひじきの和え物 ブロッコリーのお浸し 柚子なます 煮豆 パスタサラダ オクラとえのきのお浸し ひじき煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 589Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.0g	お魚中心メニュー5品 464Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 482Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 504Kcal 塩分2.9g

## \* 1月 お楽しみ弁当メニュー \*

1/9(金)

さくらご飯弁当 ¥980

さくらご飯 鮭ほぐし 豚の角煮  
エビ団子の和風あん 酢の物

カロリー 829Kcal 塩分3.3g

1/22(木)

お重弁当 ¥980

味噌ロースカツ  
イカマリネ など

カロリー 932Kcal 塩分3.2g

## \*年末年始のお休み\*

2025年12月27日～

2026年1月4日

(年始は2026年1月5日より開始)