

3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	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)
A お肉	トマトソースハンバーグ 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 443Kcal 塩分2.8g	豚肉とごぼうのカレー炒め 和風肉団子 567Kcal 塩分2.5g	親子煮 イカの磯風味揚げ 333Kcal 塩分2.4g	牛肉の味噌煮 知久屋特製ウィンナー・煮玉子 328Kcal 塩分2.6g	豚肉と野菜のピリ辛 なすのおろし和え 494Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	アジの甘酢あんかけ 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 344Kcal 塩分3.1g	鮭の塩焼き 和風肉団子 380Kcal 塩分3.4g	サバのみりん焼 イカの磯風味揚げ 411Kcal 塩分1.7g	白身魚の香味ソース 知久屋特製ウィンナー・煮玉子 330Kcal 塩分2.9g
共通副菜	パスタサラダ 竹の子の金平 ひじき煮 漬物	きざみ昆布のとろとろ煮 ポテトサラダ 油揚げとねぎのお浸し 煮豆	ペンのパジルソース れんこんの味噌和え えのきの酢の物 漬物	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 インゲンのごま和え 紫キャベツのマリネ 煮豆	スパゲティーサラダ オクラのごま和え ひじきともやしのナムル 漬物
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	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)
A お肉	キャベツメンチかつ 割干大根と豚肉の炒め煮 500Kcal 塩分3.0g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 厚揚げのそばろあん 518Kcal 塩分3.4g	牛肉の野菜炒め 黒はんぺんフライ 376Kcal 塩分2.1g	八宝菜 ハムカツ 414Kcal 塩分2.2g	NEW ハーブソルトチキン 炒り豆腐 480Kcal 塩分3.7g
	B 魚介 その他	蒸し赤魚のきのこあんかけ 割干大根と豚肉の炒め煮 387Kcal 塩分3.1g	サバの味噌煮 厚揚げのそばろあん 330Kcal 塩分2.5g	白身魚の唐揚げ 挽き肉入り玉子焼き 447Kcal 塩分2.6g	ホッケの塩焼き ハムカツ 347Kcal 塩分2.7g
共通副菜	ハムポテトサラダ あさりぬた 京がんもと椎茸煮 漬物	豆のサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 オクラとえのきのお浸し 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え 五目きんぴら もやしとしょうがの甘酢漬け 漬物	ひじきの和風サラダ インゲンのツナ和え 大学芋 漬物	きくらげの酢の物 エビ団子と椎茸煮 青菜の辛し和え 煮豆
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	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)
A お肉	ポークカレー ポテトコロッケ 378Kcal 塩分3.0g	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 315Kcal 塩分2.5g	酢鶏(むね肉) 白菜の和風煮 447Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉のトマト煮 高野豆腐のマリネ風 370Kcal 塩分3.0g	春分の日 祝日のため お休みさせて いただきます
	B 魚介 その他	白身魚の中華風辛味蒸し ポテトコロッケ 422Kcal 塩分3.3g	白身魚の天ぷら 豚肉と木くらげの玉子炒め 305Kcal 塩分1.5g	焼き塩さば 白菜の和風煮 393Kcal 塩分2.7g	
共通副菜	自家製ハムと春雨のマヨサラダ 高野豆腐の揚げ漬 こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	きざみ昆布煮 ひじきと大豆の和風ポテトサラダ あざりとキャベツの煮物 煮豆	高野豆腐のごま和え ひじき煮 豆のピクルス 漬物	大根のごま酢和え 青菜と舞茸の和え物 ふきのピリ辛煮 煮豆	

第4週	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)
A お肉	ヒレカツ・ミートボール ごぼうの炒め煮 382Kcal 塩分2.7g	ビビンバ風(牛肉) つくね・えのきの酢の物 488Kcal 塩分2.7g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 468Kcal 塩分3.3g	中華風炒め煮 揚げはんぺん 379Kcal 塩分2.5g	照り焼きハンバーグ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 522Kcal 塩分2.7g
	B 魚介 その他	メバルの西京焼き ごぼうの炒め煮 326Kcal 塩分2.4g	イカのチリソース つくね・えのきの酢の物 334Kcal 塩分2.6g	白身魚のトマトソースかけ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 302Kcal 塩分2.7g	赤魚の煮付け 揚げはんぺん 337Kcal 塩分2.6g
共通副菜	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 厚揚げの煮物 なます 煮豆	蓮根とひじきの辛子和え うの花 NEW 梅ザーサイ 漬物	竹の子のそばろあん 枝豆・オクラのごま昆布和え 人参の洋風酢の物 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ パスタサラダ いんげんのごま味噌和え 漬物	炒り玉子のツナ和え 紫キャベツのマリネ 青菜のごま和え 漬物

* 3月 お楽しみ弁当メニュー *

3/6(金)
天重 ¥1,100
エビ・イカ・野菜天 など
カロリー 704Kcal 塩分3.4g

3/12(木)
桜えびご飯弁当 ¥1,100
赤魚の天ぷら 煮物 酢の物
豚ロースの味噌漬焼 サラダ など
カロリー 627Kcal 塩分3.0g

4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	3/30(月)	3/31(火)	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)
A お肉	肉団子とさつま芋の甘酢あん 白菜の和風煮 466Kcal 塩分3.5g	チキン南蛮(もも肉) 麻婆春雨 554Kcal 塩分2.8g	豚肉のねぎ塩たれかけ イカの甘酢あん 425Kcal 塩分2.6g	すき焼き風煮(牛肉) 高野豆腐のマリネ風 387Kcal 塩分3.5g	鶏むね肉の塩糀天ぷら 割干大根と豚肉の炒め煮 342Kcal 塩分3.3g
	B 魚介 その他	白身魚のクリーム煮 白菜の和風煮 344Kcal 塩分2.7g	サバの煮付け 麻婆春雨 368Kcal 塩分2.8g	さわらの漬け焼き イカの甘酢あん 364Kcal 塩分2.5g	白身魚の天ぷら 挽き肉入り玉子焼き 372Kcal 塩分2.1g
共通副菜	自家製ハムと春雨のマヨサラダ あさりぬた 高野豆腐の揚げ漬 漬物	ポテトサラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 オクラのごま和え 煮豆	きざみ昆布煮 もやしとしょうがの甘酢漬 大学芋 漬物	パスタサラダ ささみとひじきの和え物 ふきのピリ辛煮 漬物	きざみ昆布のとろとろ煮 紫キャベツのマリネ 青菜のツナ和え 漬物
第2週	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)
A お肉	親子煮 黒はんぺんフライ 316Kcal 塩分2.7g	おろし豆腐ハンバーグ 五目ビーフン 393Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 大根とこんにゃくの肉味噌 374Kcal 塩分2.6g	ポークチャップ 高野豆腐の玉子とじ 428Kcal 塩分3.1g	牛肉のトマト煮 ポテトコロッケ 395Kcal 塩分1.9g
	B 魚介 その他	NEW あじの蒲焼き風 マカロニグラタン風 357Kcal 塩分2.8g	白身魚のフリッター 五目ビーフン 498Kcal 塩分1.8g	鮭の塩焼き 大根とこんにゃくの肉味噌 278Kcal 塩分3.7g	白身魚のオニオンソースかけ 高野豆腐の玉子とじ 321Kcal 塩分3.0g
共通副菜	高野豆腐のごま和え カリフラワーのピクルス 五目きんぴら 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 蓮根とひじきの辛子和え なます 煮豆	きくらげの酢の物 厚揚げの煮物 青菜の辛し和え 漬物	えのきの酢の物 枝豆・オクラのごま昆布和え キャベツと油揚げの煮浸し 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え あさりのお浸し 人参の洋風酢の物 煮豆
第3週	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)
A お肉	デミグラス風ハンバーグ ニラ玉豚肉入り 414Kcal 塩分3.1g	キャベツメンチかつ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 429Kcal 塩分3.1g	豚肉とごぼうのカレー炒め 知久屋特製ウィンナー・大根ごま酢和え 558Kcal 塩分2.5g	中華風炒め煮 つくね・ひじきサラダ 351Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉の竜田揚げ 豚肉と木くらげの玉子炒め 559Kcal 塩分2.7g
	B 魚介 その他	白身魚の香味ソース ニラ玉豚肉入り 317Kcal 塩分3.2g	サバのみりん焼 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 430Kcal 塩分2.9g	白身魚の唐揚げ 知久屋特製ウィンナー・大根ごま酢和え 360Kcal 塩分2.5g	白身魚・イカフライ つくね・ひじきサラダ 363Kcal 塩分2.0g
共通副菜	竹の子のそぼろあん 油揚げとねぎのお浸し ひじき煮 漬物	ハムポテトサラダ 梅ザーサイ インゲンのツナ和え 漬物	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 京がんもどき茸煮 フロッコリーのお浸し 煮豆	パンネのバジルソース 青菜のごま和え れんこんの味噌和え 漬物	スパゲティーサラダ ひじきともやしのナムル オクラとえのきのお浸し 煮豆
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	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
A お肉	豚すき煮 ハムカツ・ミートソースパンネ 516Kcal 塩分3.2g	鶏むね肉のパン粉焼き 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 370Kcal 塩分2.8g	牛肉煮 なす味噌 465Kcal 塩分2.8g	ヒレカツ・肉団子 大根のツナ煮 340Kcal 塩分2.4g	ハーブソルトチキン(もも肉) 厚揚げのそぼろあん 469Kcal 塩分4.1g
	B 魚介 その他	さわらの照り焼き ハムカツ・ミートソースパンネ 454Kcal 塩分2.6g	白身魚のカレー揚げ 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 318Kcal 塩分3.1g	焼き塩さば なす味噌 352Kcal 塩分2.8g	白身魚のトマトソースかけ 大根のツナ煮 309Kcal 塩分2.6g
共通副菜	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え えのきの酢の物 インゲンと油揚げの煮物 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ ふきのピリ辛煮 あさりとキャベツの煮物 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 竹の子の金平 青菜と舞茸の和え物 漬物	蓮根金平 うの花 わかめとお麩の酢の物 煮豆	ベーコンと蓮根の洋風金平 青菜とえのきのお浸し ポテトサラダ 漬物
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

* 4月 お楽しみ弁当メニュー *

4/14(火)

五目重 ¥1,100

茶飯 銀鮭の塩焼き エビシューマイ
あさりのしぐれ煮 など
カロリー 645Kcal 塩分4.6g

4/24(金)

竹の子ごはん弁当 ¥1,100

豚の角煮 赤魚の塩糀焼き
グラタン カツオ煮 イカのマリネ など
カロリー 821Kcal 塩分3.7g

フリーダイヤル 0120-004-171