

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	肉団子とさつまいもの甘酢あん 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	大豆とさつまいもの甘辛揚げ 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	さつまいも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

5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	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)
A お肉	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 394Kcal 塩分2.7g	肉団子と野菜の黒酢あん ごぼうの炒め煮 452Kcal 塩分3.4g	昭和の日 祝日のため お休みさせて いただきます	八宝菜 焼きそば 320Kcal 塩分2.2g	牛肉のトマト煮 つくね・煮玉子 463Kcal 塩分1.9g
	B 魚介 その他	白身魚のバジルチーズ揚げタルタル添え ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 504Kcal 塩分1.9g		サバの照り焼き ごぼうの炒め煮 432Kcal 塩分2.8g	イカのチリソース 揚げじゃがいものそぼろ煮 313Kcal 塩分1.9g
共通副菜		炒り玉子のツナ和え 五目きんぴら 紫キャベツのマリネ 漬物		ハムポテトサラダ 厚揚げの煮物 オクラとえのきのお浸し 漬物	蓮根とひじきの辛子和え あさりのお浸し なます 煮豆
第2週	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)
A お肉	みどりの日	こどもの日	振替休日	トマトソースハンバーグ 炒り豆腐 482Kcal 塩分2.6g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 黒はんぺんフライ 457Kcal 塩分2.7g
				B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます
共通副菜	スパゲティサラダ インゲンと油揚げの煮物 れんこんの味噌和え 漬物	ポテトサラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え 竹の子の金平 漬物			
第3週	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)
A お肉	豚肉のねぎ塩たれかけ ポテトコロッケ 381Kcal 塩分2.1g	鶏天のオニオンソースかけ(むね肉) 割干大根と豚肉の炒め煮 384Kcal 塩分2.7g	麻婆なす 肉団子のスープ煮 371Kcal 塩分3.0g	ポークカレー ハムカツ・人参の洋風酢の物 412Kcal 塩分2.8g	親子煮 ソーセージ・バジルソースパンネ 348Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	焼き塩さば ポテトコロッケ 393Kcal 塩分2.3g	さわらの西京焼き 割干大根と豚肉の炒め煮 351Kcal 塩分2.0g	白身魚のトマトソースかけ 肉団子のスープ煮 318Kcal 塩分2.9g	ホッケの塩焼き ハムカツ・人参の洋風酢の物 363Kcal 塩分2.8g
共通副菜		きざみ昆布煮 高野豆腐のごま和え カリフラワーのピクルス 煮豆	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ インゲンのツナ和え 高野豆腐の揚げ漬 漬物	えのきの酢の物 こんにゃくと竹輪の土佐煮 うの花 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 五目きんぴら 青菜の辛し和え 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4週	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)
A お肉	ヒレカツ・肉だんご 高野豆腐の玉子とじ 324Kcal 塩分2.9g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 五目ビーフン 508Kcal 塩分3.4g	牛肉の味噌煮 挽き肉入り玉子焼き 376Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉のトマト煮 厚揚げのそぼろあん 479Kcal 塩分3.3g	豚肉と野菜のピリ辛 イカの甘酢あん 502Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	メバルの西京焼き 高野豆腐の玉子とじ 297Kcal 塩分2.8g	白身魚の黄身焼き 五目ビーフン 355Kcal 塩分2.5g	白身魚・イカフライ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 326Kcal 塩分2.3g	白身魚の唐揚げ 厚揚げのそぼろあん 390Kcal 塩分2.9g
共通副菜		きくらげの酢の物 あさりとキャベツの煮物 ひきのピリ辛煮 漬物	ひじきの和風サラダ 京がんもどき茸煮 オクラのごま和え 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 竹の子の土佐煮 カリフラワーのカレーピクルス 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ ひじきとやしのナムル あさりぬた 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5週	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)
A お肉	中華風炒め煮 麻婆春雨 339Kcal 塩分2.8g	牛肉の野菜炒め 肉団子のトマトソースかけ 405Kcal 塩分2.5g	おろしハンバーグ 豚肉と木くらげの玉子炒め 503Kcal 塩分2.2g	すき焼き風煮(牛肉) なすのおろし和え 347Kcal 塩分3.6g	鶏むね肉のチリソースかけ ニラ玉豚肉入り 457Kcal 塩分2.3g
	B 魚介 その他	さわらの照り焼き 田楽豆腐 307Kcal 塩分2.9g	鮭の塩焼き 肉団子のトマトソースかけ 345Kcal 塩分3.4g	白身魚のオニオンソースかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 426Kcal 塩分2.3g	サバのみりん焼 なすのおろし和え 346Kcal 塩分2.6g
共通副菜		ベーコンと蓮根の洋風金平 ひじき煮 もやしとしょうがの甘酢漬 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら えのきの酢の物 青菜のツナ和え 煮豆	ミートソースパンネ ポテトサラダ いんげんのごま味噌和え 煮豆	パスタサラダ 高野豆腐の煮付け 梅ザーサイ 漬物

* 5月 お楽しみ弁当メニュー *

5/13(水)

助六寿司弁当

いなり 田舎太巻 天ぷら
煮物 酢の物 サラダ など
カロリー 437Kcal 塩分3.2g

5/22(金)

お重弁当

味噌ロースカツ エビシューマイ
和え物 漬物 など
カロリー 933Kcal 塩分3.3g

フリーダイヤル 0120-004-171