

7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。 ※材料の割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	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)
A お肉	デミグラス風ハンバーグ 大根のツナ煮 361Kcal 塩分3.6g	ヒレカツ・肉だんご ごぼうのそぼろ金平 377Kcal 塩分2.7g	牛肉の野菜炒め ハムカツ 406Kcal 塩分2.6g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 タレつくね・煮玉子 474Kcal 塩分2.8g	親子煮 ポテトコロッケ 342Kcal 塩分2.8g
	B 魚介 その他	白身魚のフリッター 大根のツナ煮 311Kcal 塩分2.5g	白身魚の中華風味蒸し ごぼうのそぼろ金平 381Kcal 塩分3.2g	サバのみりん焼 ハムカツ 439Kcal 塩分2.2g	アジの南蛮漬け タレつくね・煮玉子 325Kcal 塩分2.4g
共通副菜	きざみ昆布煮 キャベツとあさりのピリ辛煮 もやしとしょうがの甘酢漬 漬物	ポテトサラダ 高野豆腐の揚げ漬 オクラとえのきのお浸し 漬物	ひじきの和風サラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 油揚げとねぎのお浸し 煮豆	パスタサラダ インゲンのごま和え うの花 漬物	ベーコンと蜜柑の洋風金平 ふきのピリ辛煮 カリフラワーのカレーピクルス 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	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)
A お肉	ポークチャップ 焼きそば 499Kcal 塩分3.1g	鶏むね肉の塩靴たぶら 厚揚げのそぼろあん 425Kcal 塩分3.0g	豚肉とごぼうのカレー炒め 揚げ餃子・きくらげの酢物 521Kcal 塩分2.8g	塩麴チキンカツとソーセージ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 493Kcal 塩分1.9g	牛肉煮 なす味噌 462Kcal 塩分3.2g
	B 魚介 その他	アジフライ 五目ピーフン 331Kcal 塩分2.6g	さわらの漬け焼き 厚揚げのそぼろあん 420Kcal 塩分2.2g	蒸し魚のポン酢かけ 揚げ餃子・きくらげの酢物 312Kcal 塩分3.1g	ホッケの塩焼き ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 356Kcal 塩分2.0g
共通副菜	高野豆腐のごま和え 五目きんぴら 豆のピクルス 漬物	スパゲティ-サラダ 大学芋 インゲンと油揚げの煮物 漬物	鶏むね肉と若布の薬膳の和え物 あさりとキャベツの煮物 ひじき煮 漬物	ペンのパスタソース 蓮根金平 大根のごま酢和え 煮豆	えのきの酢の物 ひじきともやしのナムル 青菜の辛し和え 漬物

第3週	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)
A お肉	豚肉のねぎ塩たれかけ NEW 貝のフライ 434Kcal 塩分2.0g	すき焼き風煮(牛肉) イカの磯風味揚げ 402Kcal 塩分2.9g	おろし豆腐ハンバーグ ニラ玉豚肉入り 314Kcal 塩分3.0g	肉団子と野菜の黒酢あん 麻婆春雨 473Kcal 塩分3.7g	ポークカレー 挽き肉入り玉子焼き 414Kcal 塩分3.3g
	B 魚介 その他	さわらの幽庵焼き NEW 貝のフライ 366Kcal 塩分1.6g	焼き塩さば イカの磯風味揚げ 425Kcal 塩分2.5g	アジの甘酢あんかけ ニラ玉豚肉入り 321Kcal 塩分3.1g	赤魚の煮付け 麻婆春雨 323Kcal 塩分2.7g
共通副菜	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 厚揚げの煮物 いんげんのごま味噌和え 漬物	竹の子のそぼろあん あさりのたね ポテトサラダ 煮豆	きざみ昆布のどろろ煮 紫キャベツのマリネ 青菜のごま和え 漬物	大豆とさつま芋の甘酢揚げ 青菜とえのきのお浸し カリフラワーのピクルス 漬物	鶏むね肉とひじきの和え物 高野豆腐の煮付け 人参の洋風酢の物 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	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)
A お肉	海の日	豚肉と野菜のピリ辛 揚げはんぺん 430Kcal 塩分1.9g	鶏むね肉のパン粉焼き 高野豆腐とひき肉のとりみ煮 387Kcal 塩分2.2g	トマトソースハンバーグ 白菜の和風煮 395Kcal 塩分2.3g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 割干大根と豚肉の炒め煮 566Kcal 塩分3.4g
	B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます	NEW あじの煮付け 田楽豆腐 310Kcal 塩分2.9g	白身魚・イカフライ 高野豆腐とひき肉のとりみ煮 385Kcal 塩分2.0g	白身魚の香味ソース 白菜の和風煮 320Kcal 塩分2.6g
共通副菜		スパゲティ-サラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え キャベツの南蛮漬 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え こんにゃくと生葉の炒り煮 柚子なます 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え ひじきの和風サラダ ブロッコリーのお浸し 煮豆	パスタサラダ 青菜のツナ和え 竹の子の金平 漬物

第5週	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)
A お肉	中華風炒め煮 つくねの素焼き・インゲンのお浸し 347Kcal 塩分2.8g	キャベツメンチかつ 竹輪と若布の玉子とじ 414Kcal 塩分2.7g	豚肉と大根のピリ辛炒め 高野豆腐のマリネ風 466Kcal 塩分2.3g	麻婆なす NEW 遠州焼き 413Kcal 塩分2.8g	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 298Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ つくねの素焼き・インゲンのお浸し 368Kcal 塩分3.2g	白身魚のトマトソースかけ 竹輪と若布の玉子とじ 318Kcal 塩分2.8g	さわらの塩靴焼き 肉団子のスープ煮 308Kcal 塩分1.9g	アジのカレー揚げ NEW 遠州焼き 308Kcal 塩分1.9g
共通副菜	NEW 知久屋農園のバジルポテトサラダ ふきのピリ辛煮 れんこんの味噌和え 漬物	蓮根とひじきの辛子和え きくらげの酢の物 グリーンピースとツナのペーコン煮 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 ささみとひじきの和え物 煮豆	大根のごま酢和え 竹輪のおおさま炒め(ひよこ豆入) いんげんのツナ和え 漬物	NEW 竹の子の玉子煮 オクラのごま和え ★玉ねぎマリネ 煮豆

* 7月 お楽しみ弁当メニュー *

7/3(金)
赤飯弁当
白身魚の照焼き ヒレカツ 煮物
イカのマリネ サラダ など
カロリー 693Kcal 塩分2.7g

7/17(金)
穴子と天ぷら重
煮穴子 キス天 野菜天
エビシューマイ みょうが若芽の酢物など
カロリー 710Kcal 塩分3.0g

6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	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)
A お肉	ポークチャップ 大根のそぼろあん 477Kcal 塩分3.1g	麻婆なす ごぼうの炒め煮 357Kcal 塩分2.5g	ビビンバ風(牛肉) 和風肉団子 528Kcal 塩分3.1g	キャベツメンチかつ 割干大根と豚肉の炒め煮 458Kcal 塩分2.6g	八宝菜 ポテトコロッケ 334Kcal 塩分2.1g
	B 魚介 その他	白身魚の唐揚げ 大根のそぼろあん 325Kcal 塩分2.8g	焼き塩さば ごぼうの炒め煮 354Kcal 塩分2.6g	白身魚のトマトソースかけ 和風肉団子 329Kcal 塩分3.2g	赤魚の塩焼き 割干大根と豚肉の炒め煮 342Kcal 塩分2.4g
共通副菜	ポテトサラダ ひきのピリ辛煮 あさりぬた 漬物	オクラとえのきのお浸し れんこんの味噌和え 人参の洋風酢の物 漬物	キャベツとあさりのピリ辛蒸し 大根のごま酢和え 青菜の干草和え 煮豆	自家製ハムと春雨のマヨサラダ 高野豆腐の煮付け 五目きんぴら 漬物	鶏むね肉と若布の鶏天の和え物 パスタサラダ キャベツと油揚げの煮浸し 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2週	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
A お肉	ポークカレー つくね・カリフラワーのカレーピクルス 297Kcal 塩分3.0g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 なすのおろし和え 517Kcal 塩分2.8g	肉団子とさつま芋の甘酢あん 高野豆腐の玉子とじ 432Kcal 塩分3.2g	親子煮 ハムカツ 361Kcal 塩分2.6g	照り焼きハンバーグ 厚揚げのそぼろあん 500Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	鱈の甘ダレ天ぷら つくね・カリフラワーのカレーピクルス 312Kcal 塩分3.9g	ホッケの塩焼き なすのおろし和え 317Kcal 塩分2.7g	赤魚のねぎ味噌焼き 高野豆腐の玉子とじ 303Kcal 塩分2.7g	白身魚の黄身焼き ハムカツ 342Kcal 塩分2.0g
共通副菜	青菜と舞茸の和え物 ひじき煮 竹の子の土佐煮 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 高野豆腐のごま和え 紫キャベツのマリネ 漬物	ペンのバジルソース えのきの酢の物 うの花 漬物	ひじきの和風サラダ 蓮根金平 油揚げとねぎのお浸し 煮豆	きざみ昆布煮 大学芋 豆のピクルス 漬物

第3週	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)
A お肉	牛肉のトマト煮 黒はんぺんフライ 353Kcal 塩分2.1g	塩靴チキンカツ・ソーセージ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 446Kcal 塩分2.2g	中華風炒め煮 イカのご酢あん 301Kcal 塩分2.5g	ヒレカツ・ミートボール 高野豆腐とひき肉のとりみ煮 382Kcal 塩分2.8g	鶏天のオニオンソースかけ(むね肉) 竹輪と若布の玉子とじ 380Kcal 塩分3.1g
	B 魚介 その他	アジの甘酢あんかけ きのことチーズの玉子焼き 349Kcal 塩分2.9g	鮭の塩焼き ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 368Kcal 塩分3.2g	サバの煮付け イカのご酢あん 301Kcal 塩分2.8g	メバルの西京焼き 高野豆腐とひき肉のとりみ煮 311Kcal 塩分2.5g
共通副菜	パスタサラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 青菜のごま和え 漬物	炒り玉子のツナ和え 柚子なます こんにゃくと生姜の炒り煮 煮豆	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 京がんもも根茸煮 カリフラワーのピクルス 漬物	きくらげの酢の物 インゲンと油揚げの煮物 オクラのごま和え 煮豆	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ ミートソースペンネ 高野豆腐の揚げ漬 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	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)
A お肉	豚肉と野菜のピリ辛 高野豆腐のマリネ風 470Kcal 塩分2.3g	フライドチキン唐揚げ(もも肉) 揚げ餃子・ポテトサラダ 515Kcal 塩分3.2g	牛肉の味噌煮 揚げはんぺん 289Kcal 塩分3.0g	おろし豆腐ハンバーグ 肉じゃが 337Kcal 塩分2.6g	豚すき煮 なす味噌 436Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	白身魚のフライ・イカフライ 焼きそば 344Kcal 塩分1.7g	蒸し赤魚のきのこあんかけ 揚げ餃子・ポテトサラダ 313Kcal 塩分2.4g	さわらの照り焼き 揚げはんぺん 315Kcal 塩分2.8g	白身魚のチリソースかけ 五目ビーフン 324Kcal 塩分2.3g
共通副菜	竹の子の金平 きくらげの酢の物 インゲンのツナ和え 煮豆	うの花 いんげんのごま味噌和え あさりのお浸し 漬物	蓮根とひじきの辛子和え 青菜とえのきのお浸し もやしとしょうがの甘酢揚げ 漬物	きざみ昆布のとりみ煮 青菜のツナ和え 大根のごま酢和え 煮豆	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え 紫キャベツのマリネ しめじと青菜の醤油炒め 漬物

* 6月 お楽しみ弁当メニュー *

6/5(金)

天重

エビ天 いか天 野菜天
煮物 漬物 など
カロリー 697Kcal 塩分3.1g

6/18(木)

さくらご飯弁当

さくらご飯(鮭ほぐしのせ) 茶碗蒸し
エビ・ホタテフライ 煮物 など
カロリー 661Kcal 塩分2.9g

フリーダイヤル 0120-004-171