

※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	6/29(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	ヒレカツ・肉だんご	牛肉の野菜炒め	豚肉のしゃぶしゃぶ風	親子煮
	大根のツナ煮	ごぼうのそぼろ金平	ハムカツ	タレつくね・煮玉子	ポテトコロッケ
	361Kcal 塩分3.6g	377Kcal 塩分2.7g	406Kcal 塩分2.6g	474Kcal 塩分2.8g	342Kcal 塩分2.8g
B 魚介 その他	白身魚のフリッター	白身魚の中華風辛味蒸し	サバのみりん焼	アジの南蛮漬け	鮭の塩焼き
	大根のツナ煮	ごぼうのそぼろ金平	ハムカツ	タレつくね・煮玉子	ポテトコロッケ
	311Kcal 塩分2.5g	381Kcal 塩分3.2g	439Kcal 塩分2.2g	325Kcal 塩分2.4g	325Kcal 塩分3.4g
共通副菜	きざみ昆布煮 キャベツとあさりのピリ辛蒸し もやしとしょうがの甘酢漬け 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	ベーコンと蓮根の洋風金平 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	鶏むね肉の塩糀天ぷら	豚肉とごぼうのカレー炒め	塩麹チキンカツとソーセージ	牛肉煮
	焼きそば	厚揚げのそぼろあん	揚げ餃子・きくらげの酢の物	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	なす味噌
	499Kcal 塩分3.1g	425Kcal 塩分3.0g	521Kcal 塩分2.8g	493Kcal 塩分1.9g	462Kcal 塩分3.2g
B 魚介 その他	アジフライ	さわらの漬け焼き	蒸し魚のポン酢かけ	ホッケの塩焼き	サバの照り焼き
	五目ビーフン	厚揚げのそぼろあん	揚げ餃子・きくらげの酢の物	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	なす味噌
	331Kcal 塩分2.6g	420Kcal 塩分2.2g	312Kcal 塩分3.1g	356Kcal 塩分2.0g	352Kcal 塩分2.9g
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	スパゲティーサラダ 大学芋 インゲンと油揚げの煮物 漬物	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 あさりとキャベツの煮物 ひじき煮 漬物	ペンネのバジルソース 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	すき焼き風煮（牛肉）	おろし豆腐ハンバーグ	肉団子と野菜の黒酢あん	ポークカレー
	NEW 貝のフライ	イカの磯風味揚げ	ニラ玉豚肉入り	麻婆春雨	挽き肉入り玉子焼き
	434Kcal 塩分2.0g	402Kcal 塩分2.9g	314Kcal 塩分3.0g	473Kcal 塩分3.7g	414Kcal 塩分3.3g
B 魚介 その他	さわらの幽庵焼き	焼き塩さば	アジの甘酢あんかけ	赤魚の煮付け	白身魚の天ぷら
	NEW 貝のフライ	イカの磯風味揚げ	ニラ玉豚肉入り	麻婆春雨	洋風肉じゃが
	366Kcal 塩分1.6g	425Kcal 塩分2.5g	321Kcal 塩分3.1g	323Kcal 塩分2.7g	315Kcal 塩分1.8g
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 あさりぬた ポテトサラダ 煮豆	きざみ昆布のとろろ煮 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辛揚げ 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	鶏むね肉のパン粉焼き	トマトソースハンバーグ	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ
		揚げはんぺん	高野豆腐とひき肉のとろみ煮	白菜の和風煮	割干大根と豚肉の炒め煮
		430Kcal 塩分1.9g	387Kcal 塩分2.2g	395Kcal 塩分2.3g	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	白身魚・イカフライ	白身魚の香味ソース	サバの味噌煮（ゆず風味）
		田楽豆腐	高野豆腐とひき肉のとろみ煮	白菜の和風煮	割干大根と豚肉の炒め煮
		310Kcal 塩分2.9g	385Kcal 塩分2.0g	320Kcal 塩分2.6g	436Kcal 塩分2.4g
共通副菜			さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え こんにゃくと生姜の炒り煮 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	キャベツメンチかつ	豚肉と大根のピリ辛炒め	麻婆なす	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ
	つくねの素焼き・インゲンのお浸し	竹輪と若布の玉子とじ	高野豆腐のマリネ風	NEW 遠州焼き	糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め
	347Kcal 塩分2.8g	414Kcal 塩分2.7g	466Kcal 塩分2.3g	413Kcal 塩分2.8g	298Kcal 塩分2.6g
B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚のトマトソースかけ	さわらの塩糀焼き	アジのカレー揚げ	イカのチリソース
	つくねの素焼き・インゲンのお浸し	竹輪と若布の玉子とじ	肉団子のスープ煮	NEW 遠州焼き	糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め
	368Kcal 塩分3.2g	318Kcal 塩分2.8g	308Kcal 塩分1.9g	308Kcal 塩分1.9g	302Kcal 塩分2.1g
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 グリーンピースとコーンのベーコン煮 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 竹輪のあおさマヨ炒め（ひよこ豆入） いんげんのツナ和え 漬物	NEW 竹の子の土佐煮 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

※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	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
A お肉	NEW 豚肉とキャベツしゃぶしゃぶ風（ごまダレ） 野菜天（味付きごぼう・さつま芋） 495Kcal 塩分1.9g	牛肉煮 黒はんぺんフライ 514Kcal 塩分2.4g	ポークチャップ 赤魚の天ぷら 522Kcal 塩分2.5g	鶏むね肉のチリソースかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 476Kcal 塩分2.4g	ヒレカツ・和風肉団子 五目ビーフン 448Kcal 塩分2.3g
	B 魚介 その他	白身魚の香味ソース 挽き肉入り玉子焼き 387Kcal 塩分3.2g	NEW サバの味噌煮 黒はんぺんフライ 339Kcal 塩分2.0g	NEW 海鮮八宝菜 揚げ餃子 307Kcal 塩分2.2g	ホッケの塩焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 323Kcal 塩分2.5g
共通副菜	いんげんのツナ和え 豆のピクルス 高野豆腐の煮付け 漬物	パスタサラダ キャベツとベーコンの煮浸し ひじきともやしのナムル 煮豆	ポテトサラダ ささみとひじきの和え物 れんこんの味噌和え 漬物	きざみ昆布煮 人参の洋風酢の物 大学芋 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ いんげんのお浸し 紫キャベツのマリネ 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	8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)
A お肉	NEW 照り焼きハンバーグ 夏野菜の焼浸し（なす・南瓜・パプリカ） 484Kcal 塩分3.0g	山の日 祝日のため お休みさせて いただきます	肉団子と野菜の黒酢あん ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮） 528Kcal 塩分3.6g	お休みさせて いただきます	お休みさせて いただきます
	B 魚介 その他		焼き塩さば 揚げだし豆腐のおろしかけ 421Kcal 塩分3.0g		
共通副菜	白身魚の唐揚げ 夏野菜の焼浸し（なす・南瓜・パプリカ） 372Kcal 塩分2.6g		NEW ごぼうの胡麻マヨサラダ あさりとキャベツの煮物 ふきのピリ辛煮 漬物		
	竹輪とひよこ豆のカレーマヨ炒め いんげんのごま和え カリフラワーのピクルス 漬物				

第3週	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)
A お肉	牛肉のトマト煮 知久屋特製ウインナー・煮玉子 449Kcal 塩分2.3g	親子煮 遠州焼き 334Kcal 塩分2.8g	ポークカレー タレつくね・柚子なます 344Kcal 塩分2.8g	ねぎま（もも肉） 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 403Kcal 塩分2.1g	NEW 中華風炒め煮 黒はんぺんのおでん風煮 328Kcal 塩分2.7g
	B 魚介 その他	白身魚のオニオンソースかけ 知久屋特製ウインナー・煮玉子 473Kcal 塩分2.1g	さわらの塩糀揚げ甘酢あん タレつくね・柚子なます 407Kcal 塩分3.1g	アジの塩糀フライ 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 300Kcal 塩分2.4g	サバの照り焼き 揚げはんぺん 413Kcal 塩分3.0g
共通副菜	NEW バジルとパスタのジェノパーゼサラダ ひじき煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物	蓮根金平 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え ポテトサラダ 煮豆	NEW 竹輪とこんにゃくの味噌和え オクラのごま和え 厚揚げの煮物 漬物	蓮根とひじきの辛子和え 五目きんぴら きくらげの酢の物 煮豆	ひじきの和風サラダ あさりめた うの花 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	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)
A お肉	酢鶏（むね肉） 肉団子のスープ煮 487Kcal 塩分2.5g	豚すき煮 ハムカツ 389Kcal 塩分2.8g	おろし豆腐ハンバーグ 割干大根と豚肉の炒め煮 307Kcal 塩分2.2g	麻婆なす 肉じゃが 444Kcal 塩分2.9g	鶏もも肉のみそ漬焼 白菜の和風煮 389Kcal 塩分1.7g
	B 魚介 その他	NEW アジの塩糀焼き ハムカツ 309Kcal 塩分2.4g	白身魚のカレー揚げ 割干大根と豚肉の炒め煮 306Kcal 塩分2.2g	NEW サバの煮付け イカとインゲンの炒めもの 364Kcal 塩分3.0g	鰯の甘ダレ天ぷら 白菜の和風煮 361Kcal 塩分3.5g
共通副菜	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え オクラとえのきのお浸し パスタサラダ 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら ブロッコリーのお浸し カリフラワーのカレーピクルス 漬物	えのきの酢の物 いんげんのごま味噌和え 竹の子の土佐煮 煮豆	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 スパゲティーサラダ ふきのピリ辛煮 漬物	ミートソースパンネ 枝豆・オクラのごま昆布和え ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 漬物

＊ 8月 お楽しみ弁当メニュー ＊

8/7(金)
五目寿司弁当
五目寿司 豚肉の野菜巻き
エビマヨ サケのテリヌ
カロリー 627Kcal 塩分4.8g

8/18(火)
牛めし重
牛肉煮 ポテトサラダ
わかめとお麩の酢の物
カロリー 622Kcal 塩分2.2g