

※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）	牛肉煮	ポークチャップ	鶏むね肉のチリソースかけ	ヒレカツ・和風肉団子
	野菜天（味付きごぼう・さつま芋）	黒はんぺんフライ	赤魚の天ぷら	豚肉と木くらげの玉子炒め	五目ビーフン
	495Kcal 塩分1.9g	514Kcal 塩分2.4g	522Kcal 塩分2.5g	476Kcal 塩分2.4g	448Kcal 塩分2.3g
B 魚介 その他	白身魚の香味ソース	サバの味噌煮	NEW海鮮八宝菜	ホッケの塩焼き	鮭の塩焼き
	挽き肉入り玉子焼き	黒はんぺんフライ	揚げ餃子	豚肉と木くらげの玉子炒め	五目ビーフン
	387Kcal 塩分3.2g	339Kcal 塩分2.0g	307Kcal 塩分2.2g	323Kcal 塩分2.5g	382Kcal 塩分3.2g
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	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	お休みさせて いただきます	お休みさせて いただきます
	夏野菜の焼浸し（なす・南瓜・パプリカ）		ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）		
	484Kcal 塩分3.0g		528Kcal 塩分3.6g		
B 魚介 その他	NEW白身魚の唐揚げ		焼き塩さば		
	夏野菜の焼浸し（なす・南瓜・パプリカ）		揚げだし豆腐のおろしかけ		
	372Kcal 塩分2.6g		421Kcal 塩分3.0g		
共通副菜	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		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		

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	親子煮	ポークカレー	ねぎま（もも肉）	NEW中華風炒め煮
	知久屋特製ウインナー・煮玉子	遠州焼き	タレつくね・柚子なます	高野豆腐とひき肉のとろみ煮	黒はんぺんのおでん風煮
	449Kcal 塩分2.3g	334Kcal 塩分2.8g	344Kcal 塩分2.8g	403Kcal 塩分2.1g	328Kcal 塩分2.7g
B 魚介 その他	白身魚と貝柱フライ	白身魚のオニオンソースかけ	さわらの塩糀揚げ甘酢あん	アジの塩糀フライ	サバの照り焼き
	知久屋特製ウインナー・煮玉子	遠州焼き	タレつくね・柚子なます	高野豆腐とひき肉のとろみ煮	揚げはんぺん
	473Kcal 塩分2.1g	374Kcal 塩分2.7g	407Kcal 塩分3.1g	300Kcal 塩分2.4g	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）	豚すき煮	おろし豆腐ハンバーグ	麻婆なす	鶏もも肉のみそ漬焼
	肉団子のスープ煮	ハムカツ	割干大根と豚肉の炒め煮	肉じゃが	白菜の和風煮
	487Kcal 塩分2.5g	389Kcal 塩分2.8g	307Kcal 塩分2.2g	444Kcal 塩分2.9g	389Kcal 塩分1.7g
B 魚介 その他	赤魚の煮付け	NEWアジの塩糀焼き	白身魚のカレー揚げ	NEWサバの煮付け	鰯の甘ダレ天ぷら
	肉団子のスープ煮	ハムカツ	割干大根と豚肉の炒め煮	イカとインゲンの炒めもの	白菜の和風煮
	323Kcal 塩分2.3g	309Kcal 塩分2.4g	306Kcal 塩分2.2g	364Kcal 塩分3.0g	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

9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	8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)
A お肉	八宝菜	デミグラス風ハンバーグ	牛肉の味噌煮	フライドチキン風唐揚げ（もも肉）	豚肉のねぎ塩たれかけ
	揚げ餃子・煮玉子	ごぼうのそぼろ金平	なすのおろし和え	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	肉団子の甘酢あんかけ
B 魚介 その他	白身魚のトマトソースかけ	さわらの塩糀揚げ甘酢あん	焼き塩さば	あじの煮付け	メバルの西京焼き
	揚げ餃子・煮玉子	ごぼうのそぼろ金平	なすのおろし和え	ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	肉団子の甘酢あんかけ
共通副菜	ポテトサラダ	高野豆腐のごま和え	パスタサラダ	ささみとひじきの和え物	竹の子の金平
	厚揚げの煮物	大学芋	グリーンピースとコーンのベーコン煮	玉ねぎマリネ	オクラのごま和え
お楽しみ 弁当	いんげんのお浸し	紫キャベツのマリネ	あさりぬた	蓮根金平	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい					

第2週	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)
A お肉	鶏むね肉の塩糀天ぷら	中華風炒め煮	ヒレカツ・ミートボール	牛肉の野菜炒め	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ
	高野豆腐の玉子とじ	イカの磯風味揚げ	炒り豆腐	貝フライ	揚げじゃがいものそぼろ煮
B 魚介 その他	白身魚の中華風辛味蒸し	サバのみりん焼	NEW さわらのパン粉焼き	鮭の塩焼き	アジの塩糀フライ
	高野豆腐の玉子とじ	イカの磯風味揚げ	炒り豆腐	塩糀チキンカツ	イカとインゲンの炒め
共通副菜	きざみ昆布煮	ペンネのバジルソース	ひじきの和風サラダ	スパゲティーサラダ	蓮根とひじきの辛子和え
	ごぼうの胡麻マヨサラダ	オクラとえのきのお浸し	油揚げとねぎのお浸し	高野豆腐の揚げ漬	キャベツとベーコンの煮浸し
お楽しみ 弁当	いんげんのツナ和え	大根のごま酢和え	れんこんの味噌和え	こんにゃくと竹輪の土佐煮	カリフラワーのピクルス
	漬物	漬物	煮豆	漬物	煮豆

第3週	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)
A お肉	豚肉と野菜のピリ辛炒め	肉団子とさつま芋の甘酢あん	トマトソースハンバーグ	ポークカレー	豚肉とごぼうのカレー炒め
	黒はんぺんフライ	ニラ玉豚肉入り	NEW なすとオクラの揚げ煮浸し	ハムカツ	高野豆腐のマリネ風
B 魚介 その他	NEW さわらのムニエル	蒸し魚のポン酢かけ	アジのカレー揚げ	赤魚のねぎ味噌焼き	白身魚の天ぷら
	タルタルソース添え	ニラ玉豚肉入り	肉じゃが	ハムカツ	タレつくね・竹の子の土佐煮
共通副菜	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ	五目きんぴら	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え	玉子とマカロニのサラダ
	豆のピクルス	きゅうりと竹輪のごま和え	あざりとキャベツの煮物	きくらげの酢の物	きざみ昆布ののろろ煮
お楽しみ 弁当	ベーコンと蓮根の洋風金平	高野豆腐の煮付け	えのきの酢の物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら	いんげんのごま味噌和え
	漬物	煮豆	漬物	漬物	漬物
お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい					

第4週	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)
A お肉	敬老の日	国民の休日	秋分の日	豚肉のしゃぶしゃぶ風	鶏天のオニオンソースかけ（むね肉）
				焼きそば	割干大根と豚肉の炒め煮
B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます	祝日のため お休みさせて いただきます	祝日のため お休みさせて いただきます	白身魚・イカフライ	あじの塩糀漬焼き
				肉団子のスープ煮	割干大根と豚肉の炒め煮
共通副菜				349Kcal 塩分2.2g	338Kcal 塩分2.4g
				竹輪とこんにゃくの味噌和え	竹の子のそぼろあん
お楽しみ 弁当				うの花	紫キャベツのマリネ
				人参の洋風酢の物	きゅうりとツナの中華和え
お楽しみ 弁当				漬物	煮豆
				NEW	

第5週	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)
A お肉	おろし豆腐ハンバーグ	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め	豚すき煮	ヒレカツ・肉団子	ビビンバ風（牛肉）
	豚肉と木くらげの玉子炒め	厚揚げのそぼろあん	ポテトコロッケ	黒はんぺんのおでん風煮	なす味噌
B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ	アジの南蛮漬け	さわらの漬け焼き	サバの煮付け	白身魚の黄身焼き
	豚肉と木くらげの玉子炒め	厚揚げのそぼろあん	ポテトコロッケ	黒はんぺんのおでん風煮	なす味噌
共通副菜	鶏むね肉と若布の寒天の和え物	知久屋農園のバジルのポテトサラダ	きざみ昆布煮	パスタサラダ	ポテトサラダ
	ふきのピリ辛煮	枝豆・オクラのごま昆布和え	ひじきともやしのナムル	ひじき煮	いんげんのごま和え
お楽しみ 弁当	カリフラワーのカレーピクルス	いんげんと油揚げの煮物	なます	炒り玉子のツナ和え	割干大根とあさりの煮物
	漬物	漬物	漬物	煮豆	漬物

＊ 9月 お楽しみ弁当メニュー ＊

9/4(金)

天重

エビ天 野菜天 サラダ
イカマリネ など

カロリー 715Kcal 塩分3.2g

9/17(木)

助六寿司弁当

いなり・田舎巻 煮物 赤魚の天ぷら
茶碗蒸し サラダ 酢の物 など

カロリー 739Kcal 塩分4.3g