11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	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)
A お肉	チキン南蛮（もも肉） じゃが芋とベーコンのカレー煮 581Kcal 塩分3.0g	文化の日 祝日のため お休みさせて いただきます	豚すき煮 マカロニグラタン風 372Kcal 塩分2.5g	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 割干大根と豚肉の炒め煮 359Kcal 塩分2.7g	牛肉の味噌煮 揚げはんぺん 345Kcal 塩分2.9g
B 魚介 その他	白身魚の中華風辛味蒸し 肉団子のスープ煮 373Kcal 塩分3.4g		白身魚のバジルチーズ揚げタルタル添え 洋風肉じゃが 422Kcal 塩分1.3g	アジの塩糀フライ 割干大根と豚肉の炒め煮 359Kcal 塩分2.5g	さわらの照り焼き チキンナゲット 337Kcal 塩分2.5g
共通副菜	ごぼうの胡麻マヨサラダ キャベツの南蛮漬け ひじき煮 漬物		五目きんぴら ブロッコリーのお浸し もやしとしょうがの甘酢漬け 煮豆	NEW きくらげの酢の物 カレーマヨポテト れんこんの味噌和え 漬物	ポテトサラダ ベーコンと蓮根の洋風金平 ふきのピリ辛煮 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	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)
A お肉	豚肉のねぎ塩たれかけ 高野豆腐のマリネ風 435Kcal 塩分2.5g	トマトソースハンバーグ ニラ玉豚肉入り 439Kcal 塩分2.7g	塩麹チキンカツとソーセージ 白菜の和風煮 369Kcal 塩分1.9g	ポークチャップ 厚揚げのそぼろあん 443Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉の照り焼き 麻婆大根 435Kcal 塩分2.1g
B 魚介 その他	あじの煮付け NEW 里芋の肉味噌かけ 385Kcal 塩分3.7g	イカのチリソース ニラ玉豚肉入り 354Kcal 塩分2.6g	焼き塩さば 白菜の和風煮 382Kcal 塩分2.2g	白身魚のフライ・イカフライ 厚揚げのそぼろあん 324Kcal 塩分1.8g	白身魚の甘酢あんかけ 麻婆大根 359Kcal 塩分2.4g
共通副菜	パスタサラダ 大学芋 ささみとひじきの和え物 漬物	ペンネのバジルソース 人参の洋風酢の物 きゅうりとツナの中華和え 漬物	高野豆腐のごま和え 青菜の辛し和え 玉ねぎマリネ 煮豆	ひじきの和風サラダ 竹の子の金平 こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ ひじきともやしのナムル 油揚げとねぎのお浸し 煮豆

第3週	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)
A お肉	牛肉煮 田楽豆腐 495Kcal 塩分3.0g	鶏むね肉の塩糀天ぷら 豚肉と木くらげの玉子炒め 397Kcal 塩分2.9g	豚肉と大根のピリ辛炒め 黒はんぺんフライ 476Kcal 塩分2.1g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース ごぼうのそぼろ金平 402Kcal 塩分2.3g	おろし豆腐ハンバーグ ポテトコロッケ 303Kcal 塩分2.8g
B 魚介 その他	NEW 白身魚のタルタル焼き ハムカツ 433Kcal 塩分2.4g	鮭の塩焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 360Kcal 塩分3.3g	白身魚の竜田揚げ 挽き肉入り玉子焼き 440Kcal 塩分2.3g	メバルの西京焼き ごぼうのそぼろ金平 319Kcal 塩分2.3g	アジのカレー揚げ 肉じゃが 317Kcal 塩分2.3g
共通副菜	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 豆のピクルス うの花 漬物	蓮根とひじきの辛子和え 高野豆腐の揚げ漬 紫キャベツのマリネ 漬物	スパゲティーサラダ オクラのごま和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	大根のごま酢和え 厚揚げの煮物 青菜のツナ和え 煮豆	えのきの酢の物 きゅうりと竹輪のごま味噌和え 割干大根とあさりの煮物 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	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)
A お肉	勤労感謝の日 祝日のため お休みさせて いただきます	豚肉のしゃぶしゃぶ風 タレつくね・煮玉子 432Kcal 塩分3.3g	八宝菜 イカの甘酢あん 378Kcal 塩分2.6g	デミグラス風ハンバーグ 麻婆春雨 425Kcal 塩分3.1g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ NEW 貝と白菜のクリーム煮 458Kcal 塩分3.1g
B 魚介 その他		白身魚の香味ソース タレつくね・煮玉子 302Kcal 塩分3.5g	赤魚のねぎ味噌焼き イカの甘酢あん 344Kcal 塩分3.0g	白身魚とかぼちゃの天ぷら 麻婆春雨 309Kcal 塩分1.9g	白身魚の黄身焼き 肉団子のトマトソースかけ 301Kcal 塩分2.1g
共通副菜		きざみ昆布煮 キャベツとあさりのピリ辛蒸し カリフラワーのカレーピクルス 漬物	ハムポテトサラダ 青菜とえのきのお浸し 蓮根金平 漬物	竹の子のそぼろあん 枝豆・オクラのごま昆布和え 根菜サラダ 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 青菜のお浸し いんげんのツナ和え 漬物

＊ 11月　お楽しみ弁当メニュー ＊

11/6(金)
きのこご飯弁当
エビ・イカフライ　サラダ
ホタテ・野菜の煮物　酢の物など
カロリー 526Kcal　塩分2.4g

11/19(木)
煮穴子・天ぷら重
エビシューマイ　酢の物　など
カロリー 704Kcal　塩分2.9g

フリーダイヤル　0120-004-171

12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	11/30(月)	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)
A お肉	ねぎま（鶏もも） じゃがいものツナ煮	ポークカレー ハムカツ	鶏もも肉の竜田揚げ 白菜の和風煮	肉団子とさつま芋の甘酢あん 炒り豆腐	すき焼き風煮（牛肉） 揚げ餃子
	356Kcal 塩分2.1g	396Kcal 塩分2.4g	447Kcal 塩分3.3g	469Kcal 塩分3.4g	461Kcal 塩分3.8g
B 魚介 その他	アジの甘酢あんかけ 竹輪と若布の玉子とじ	サバの味噌煮 ハムカツ	NEW 白身魚のポテマヨ焼き 白菜の和風煮	さわらの漬け焼き 炒り豆腐	ホッケの塩焼き 知久屋特製ウインナー・煮玉子
	300Kcal 塩分3.0g	386Kcal 塩分2.0g	344Kcal 塩分2.8g	372Kcal 塩分2.7g	347Kcal 塩分3.6g
共通副菜	きくらげの酢の物 高野豆腐の煮物・椎茸煮 竹の子の金平 漬物	パスタサラダ 油揚げとねぎのお浸し 蓮根金平 煮豆	ひじきの和風サラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 あさりぬた 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ きゅうりと竹輪のごま味噌和え キャベツと油揚げの煮浸し 煮豆	ハムポテトサラダ キャベツとあさりのピリ辛蒸し ベーコンと蓮根の洋風金平 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	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)
A お肉	豚肉のしゃぶしゃぶ風 田楽豆腐	鶏もも肉の西京みそ漬焼 ニラ玉豚肉入り	牛肉の野菜炒め 黒はんぺんフライ	鶏天のオニオンソースかけ（むね肉） 高野豆腐の玉子とじ	ヒレカツ・和風肉団子 ごぼうのそぼろ金平
	414Kcal 塩分3.3g	399Kcal 塩分2.0g	377Kcal 塩分2.3g	421Kcal 塩分2.3g	358Kcal 塩分2.7g
B 魚介 その他	さわらのムニエル　タルタルソース 肉じゃが	鰺の甘ダレ天ぷら ニラ玉豚肉入り	赤魚の煮付け チキンナゲット	焼き塩さば 高野豆腐の玉子とじ	さわらの幽庵焼き ごぼうのそぼろ金平
	483Kcal 塩分2.7g	374Kcal 塩分3.8g	313Kcal 塩分2.4g	427Kcal 塩分2.6g	301Kcal 塩分2.3g
共通副菜	大根のごま酢和え あさりとキャベツの煮物 こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物	高野豆腐のごま和え 五目きんぴら 柚子なます 煮豆	ポテトサラダ グリンピースとコーンのベーコン煮 ひじき煮 漬物	スパゲティーサラダ いんげんのごま和え こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 煮豆	ペンネのバジルソース NEW オクラひじきコーンの和え物 紫キャベツのマリネ 漬物

第3週	12/14(月)	12/15(火)	12/16(水)	12/17(木)	12/18(金)
A お肉	トマトソースハンバーグ ポテトコロッケ	塩糀チキンカツ（むね肉）とソーセージ 麻婆春雨	豚肉とごぼうのカレー炒め 高野豆腐のマリネ風	ハーブソルトチキン NEW 厚揚げの肉味噌かけ	キャベツメンチかつ 割干大根と豚肉の炒め煮
	438Kcal 塩分2.5g	423Kcal 塩分2.3g	591Kcal 塩分2.4g	402Kcal 塩分3.4g	308Kcal 塩分2.0g
B 魚介 その他	白身魚の竜田揚げ ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	蒸し魚のポン酢かけ 麻婆春雨	あじの煮付け イカの甘酢あん	白身魚の香味ソース 白菜と貝のクリーム煮	メバルの西京焼き 割干大根と豚肉の炒め煮
	384Kcal 塩分2.0g	320Kcal 塩分2.5g	386Kcal 塩分2.7g	376Kcal 塩分3.2g	308Kcal 塩分2.2g
共通副菜	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 さつま芋と昆布の煮物 玉ねぎマリネ 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え もやしとしょうがの甘酢漬け オクラのごま和え 漬物	バジルとパスタのジェノベーゼサラダ うの花 ひじきともやしのナムル 煮豆	青菜のツナ和え 人参の洋風酢の物 竹輪のあおさマヨ炒め（ひよこ豆入） 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ あさりと青菜のお浸し インゲンのナムル 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4週	12/21(月)	12/22(火)	12/23(水)	12/24(木)	12/25(金)
A お肉	肉団子と野菜の黒酢あん マカロニグラタン風	ポークチャップ 貝フライ	NEW 塩ねぎま（鶏もも） 厚揚げのそぼろあん	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 五目ビーフン	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） じゃがいもの味噌風味
	585Kcal 塩分3.4g	479Kcal 塩分2.5g	410Kcal 塩分2.5g	311Kcal 塩分2.5g	466Kcal 塩分3.1g
B 魚介 その他	海鮮八宝菜 黒はんぺんのおでん風煮	鮭の塩焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め	白身魚のフライ・イカフライ 厚揚げのそぼろあん	白身魚のチリソースかけ 五目ビーフン	さわらの照り焼き 高野豆腐とひき肉のとろみ煮
	348Kcal 塩分2.6g	300Kcal 塩分3.3g	348Kcal 塩分2.1g	336Kcal 塩分2.3g	305Kcal 塩分2.4g
共通副菜	ごぼうの胡麻マヨサラダ 大学芋 オクラとえのきのお浸し 漬物	ささみとひじきの和え物 青菜のごま和え カリフラワーのピクルス 漬物	きざみ昆布のとろとろ煮 蓮根とひじきの辛子和え 割干大根の中華和え 漬物	竹の子のそぼろあん キャベツとコーンのバジル風味サラダ ふきのピリ辛煮 煮豆	ミートソースペンネ きざみ昆布煮 えのきの酢の物 漬物

＊ 12月　お楽しみ弁当メニュー ＊

12/4(金)
鶏ごぼうご飯弁当
鶏ごぼうご飯　グラタン　白身魚の照焼
ホタテフライ・マリネなど
カロリー 715Kcal　塩分4.2g

12/17(木)
五目重
茶飯　鮭の塩焼き　豚の角煮
野菜の煮物　漬物など
カロリー 667Kcal　塩分4.2g

＊年末年始のお休み＊
2026年12月26日～
2027年1月3日

フリーダイヤル　0120-004-171