

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。

第1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◆	牛すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ 370Kcal 塩分2.7g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 蒸し野菜のゴマドレッシング 452Kcal 塩分3g
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	赤魚の塩焼き NEW ウィンナーのホワイトソースかけ 325Kcal 塩分2.3g	サバの煮付け 洋風肉じゃが 388Kcal 塩分2.5g
共通副菜				パスタサラダ ひじきとオクラのポン酢和え 大学芋 漬物	さつま揚げのおろし和え ひじきサラダ 京がんもといいたけ煮 フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)				お肉中心メニュー5品 510Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 530Kcal 塩分2.3g

第2週	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)
A お肉	豚肉のしゃぶしゃぶ風 イカのみりん焼き 335Kcal 塩分2.2g	五目豆腐 黒はんぺんフライ 313Kcal 塩分2.6g	NEW 鶏もも肉のニンニク醤油漬 大根とこんにゃくの肉味噌 465Kcal 塩分2.6g	ポークチャップ ごぼうの炒め煮 291Kcal 塩分2.4g	肉団子と野菜の黒酢あん 竹輪と若布の玉子とじ 288Kcal 塩分2.9g
B 魚介 その他	アジの南蛮漬け カレーマカロニグラタン 423Kcal 塩分2.7g	白身魚のクリーム煮 和風肉団子 301Kcal 塩分2.4g	白身魚の香味ソース 鶏むね肉の梅しそ和え 252Kcal 塩分2.7g	イカとニンニクの芽炒め 麻婆大根 253Kcal 塩分2.7g	メバルの塩焼き 切干大根と豚肉の炒め煮 245Kcal 塩分2.5g
共通副菜	キャベツのコールスローサラダ 小松菜の辛し和え もやしと若布の酢の物 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら オクラとえのきのお浸し あおさの酢の物 フルーツ缶	きざみ昆布煮 炒玉子サラダ もやしとしょうがの甘酢漬け 煮豆	くらの中華サラダ あさりとキャベツの煮物 インゲンのツナ和え 漬物	かぼちゃサラダ 寒天ときゅうりの酢の物 小松菜としらすのお浸し 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 580Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 498Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 641Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 489Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 484Kcal 塩分2.6g
お楽しみ 弁当		大安弁当 メニューは下記を参照下さい			

第3週	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)
A お肉	鶏もも肉の竜田揚げ ミートソースペンネ 383Kcal 塩分2.9g	豚肉のねぎ塩たれかけ ポテトコロッケ 454Kcal 塩分2g	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風 五目炒めビーフン 476Kcal 塩分2.7g	ヒレカツ 白菜の和風煮 317Kcal 塩分1.7g	牛肉の野菜炒め きのこチーズの玉子焼き 452Kcal 塩分2.4g
B 魚介 その他	NEW 知久屋ソーセージのジャーマンポテト ホッケの塩焼き 258Kcal 塩分2.1g	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ 揚げ餃子 292Kcal 塩分1.9g	白身魚の天ぷら つくね 309Kcal 塩分1.4g	サバの照り焼き 鶏肉と大根の煮物 380Kcal 塩分2.8g	白身魚の唐揚げ 高野豆腐の塩生姜煮 360Kcal 塩分2.7g
共通副菜	ツナマヨサラダ ひじき煮 めかぶとオクラの和え物 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え イカとブロッコリーのお浸し きのことしらすのおろし酢和え 漬物	大豆サラダ さつま揚げとこんにゃくの甘辛 なます 漬物	五目きんぴら ブロッコリーのお浸し 人参の洋風酢の物 フルーツ缶	ポテトサラダ 竹輪とインゲンのごま味噌和え ピーマンと鶏ささ身の中和え 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 616Kcal 塩分1.3g	お魚中心メニュー5品 505Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 509Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 534Kcal 塩分2.5g
お楽しみ 弁当			お重弁当 メニューは下記を参照下さい		

第4週	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)
A お肉	鶏もも肉のみそ漬焼 煮やっこ 405Kcal 塩分2.2g	酢豚 高野豆腐の玉子とじ 404Kcal 塩分2.9g	知久屋特製ハムカツ・唐揚げ さつま揚げと野菜の煮物 345Kcal 塩分2.7g	ハンバーグ 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 400Kcal 塩分2.8g	ビビンバ風(牛肉) かぼちゃのおろし煮 387Kcal 塩分2g
B 魚介 その他	NEW ぶり幼魚の塩麹フライ にら玉(豚肉入り) 450Kcal 塩分2.4g	蒸し赤魚のきのこあんかけ 豚肉とポテトのケチャップ炒め 395Kcal 塩分2g	サワラの粕漬 鶏団子の野菜スープ煮 321Kcal 塩分2.3g	サバの竜田揚げ 厚揚げの煮物 372Kcal 塩分2.4g	白身魚の黄身焼き イカの甘酢あん 272Kcal 塩分2.3g
共通副菜	ビーフンサラダ 大根のごま酢和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	スパゲティーサラダ イカときゅうりの中華和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 煮豆	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ あさりのお浸し うの花 フルーツ缶	切干大根としらすとひじきの和え物 オクラのごま和え イカマリネ 漬物	きくらげの酢の物 高野豆腐の煮付け 小松菜とえのきのお浸し 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 597Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 572Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 531Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 552Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 583Kcal 塩分1.7g

* 5月 お楽しみ弁当メニュー *

5/12(火) 大安弁当

- ・あさりご飯
- ・椎茸エビしんじょ
- ・ホタテフライ
- ・サラダ など

カロリー 646kcal 塩分 3.2g

5/20(水) お重弁当

キロサ和牛飯弁当

カロリー 987kcal 塩分 4.1g