

※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 | 8/3(月) | 8/4(火) | 8/5(水) | 8/6(木) | 8/7(金) |
|----------------|---|---|---|---|---|
| A お肉 | 中華風炒め煮 きのこチーズの玉子焼き 332Kcal 塩分2g | 鶏もも肉のおろしかけ かぼちゃのそぼろ煮 476Kcal 塩分2.6g | 麻婆春雨 揚げ餃子 301Kcal 塩分2.7g | 豚バラ肉とニンニクの芽炒め NEW パーコンとポテトの ホワイトソースかけ 533Kcal 塩分1.8g | フライドチキン風 唐揚げ(もも肉) 切干大根と豚肉の炒め煮 426Kcal 塩分2.4g |
| | B 魚介 その他 | 鯖の南蛮漬け ポークビーンズ (大豆と豚肉のトマト煮) 380Kcal 塩分2.2g | サワラの塩焼き 鶏団子の野菜スープ煮 309Kcal 塩分2.7g | 赤魚の煮付け なす味噌 321Kcal 塩分2.7g | 白身魚の唐揚げ さつま揚げと野菜の煮物 309Kcal 塩分1.9g |
| 共通副菜 | パスタサラダ めかぶとオクラの和え物 あさりとキャベツの煮物 フルーツ缶 | ひじきとオクラのポン酢和え 五目きんぴら 高野豆腐のごま和え 漬物 | ツナマヨサラダ えのきの酢の物 小松菜の辛し和え 煮豆 | 炒玉子サラダ きくらげの酢の物 きざみ昆布ののり煮 漬物 | ひじきと大豆の和風ポテトサラダ あおさの酢の物 京がんとしいたけ煮 漬物 |
| 知久ご膳 (ご飯入り) | お肉中心メニュー5品 530Kcal 塩分1.9g | お肉中心メニュー5品 633Kcal 塩分2.3g | お魚中心メニュー5品 509Kcal 塩分2.5g | お魚中心メニュー5品 500Kcal 塩分1.6g | お魚中心メニュー5品 417Kcal 塩分2.2g |
| お楽しみ 弁当 | | | | | 大安弁当 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 | ◆山の日◆ | デミグラス風ハンバーグ 知久屋ソーセージの ジャーマンポテト 455Kcal 塩分2.8g | 牛肉の味噌煮 蒸し野菜のゴマドレッシング 362Kcal 塩分2.5g | お休みさせて いただきます | | |
| | B 魚介 その他 | 祝日のため お休みさせて いただきます | アジフライ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分2.8g | | | イカのチリソース つくね 274Kcal 塩分2.7g |
| 共通副菜 | 玉子とマカロニのサラダ 小松菜のお浸し こんにゃくと生巻の炒り煮 フルーツ缶 | 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え オクラとえのきのお浸し れんこん金平 漬物 | | | | |
| 知久ご膳 (ご飯入り) | お肉中心メニュー5品 638Kcal 塩分2.4g | | お魚中心メニュー5品 442Kcal 塩分2.2g | | | |

| 第3週 | 8/17(月) | 8/18(火) | 8/19(水) | 8/20(木) | 8/21(金) |
|----------------|---|---|---|---|---|
| A お肉 | 肉団子とさつま芋の 甘酢あん マカロニグラタン風 429Kcal 塩分2.9g | ゴロゴロ野菜の ハヤシソース イカのみりん焼き 336Kcal 塩分3g | 豚すき焼き風煮 かぼちゃコロッケ 378Kcal 塩分2.4g | 鶏むね肉の塩麹天ぷら 洋風肉じゃが 408Kcal 塩分3g | 鶏もも肉とキャベツの 味噌炒め風 中華あん豆腐 364Kcal 塩分2.7g |
| | B 魚介 その他 | 赤魚のねぎみそ焼 揚げじゃがいものそぼろ煮 327Kcal 塩分2.5g | ぶりの幼魚の塩麹フライ 棒棒鶏(むね肉) 451Kcal 塩分2.4g | 蒸し魚のポン酢かけ 大根とこんにゃくの肉味噌 267Kcal 塩分2.8g | NEW サバのみりん焼 イカと絹さやの塩炒め 404Kcal 塩分2.5g |
| 共通副菜 | キャベツのコールスローサラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 ピーマンとささ身の中華和え 煮豆 | ひじきサラダ オクラのごま和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ フルーツ缶 | 中華風サラダ えのきとめかぶのさっと煮 インゲンとツナ和え 漬物 | ピーマンサラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え うの花 漬物 | 大根のごま酢和え ハムともやしのナムル カリフラワーのおかか和え 漬物 |
| 知久ご膳 (ご飯入り) | お肉中心メニュー5品 576Kcal 塩分3g | お魚中心メニュー5品 598Kcal 塩分2.1g | お肉中心メニュー5品 533Kcal 塩分2.2g | お肉中心メニュー5品 557Kcal 塩分2.5g | お魚中心メニュー5品 489Kcal 塩分2g |
| 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 | 8/24(月) | 8/25(火) | 8/26(水) | 8/27(木) | 8/28(金) |
|----------------|---|---|--|--|--|
| A お肉 | 知久屋特製ハムカツ・唐揚 厚揚げとニンニクの 芽のおかか煮 390Kcal 塩分2.7g | 牛肉の野菜炒め NEW ツナとキャベツの ヘルシー焼き 326Kcal 塩分3.2g | 鶏もも肉の甘辛醤油 麻婆大根 525Kcal 塩分2.6g | 酢豚 鶏むね肉の梅しそ和え 416Kcal 塩分2.6g | 鶏もも肉のみそ漬焼 高野豆腐の玉子とし 349Kcal 塩分1.8g |
| | B 魚介 その他 | ホッケの塩焼き 鶏肉と野菜の味噌煮 313Kcal 塩分2.6g | エビ・イカ 黒はんぺんフライ 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 329Kcal 塩分2.4g | 白身魚の中華風辛味蒸し じゃが芋とひき肉のソース煮 351Kcal 塩分2.9g | サバの煮付け 五目炒めビーフン 382Kcal 塩分2.8g |
| 共通副菜 | スパゲティサラダ ごまじゃこピーマン あさりのお浸し 漬物 | きざみ昆布煮 人参の洋風酢の物 ブロッコリーのお浸し フルーツ缶 | 温野菜のゴマドレッシング もやしとしょうがの甘酢漬け ひじき煮 漬物 | ポテトサラダ こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら インゲンのごま和え 煮豆 | かぼちゃサラダ グリーンピースとコーンのパーコン煮 イカときゅうりの中華和え 漬物 |
| 知久ご膳 (ご飯入り) | お肉中心メニュー5品 576Kcal 塩分2.1g | お魚中心メニュー5品 521Kcal 塩分2.1g | お肉中心メニュー5品 690Kcal 塩分2g | お魚中心メニュー5品 538Kcal 塩分2.6g | お魚中心メニュー5品 584Kcal 塩分2.2g |

* 8月 お楽しみ弁当メニュー *

8/7(金)大安弁当

・赤飯・海老と豆腐のふんわり揚げ・豚ロースの西京焼き など
カロリー 648kcal 塩分 2.9g

8/19(水)天重弁当

カロリー 715kcal 塩分 2.9g