

10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	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)
A <b>お肉</b>	鶏もも肉の スタミナ唐揚げ	八宝菜	鶏むね肉の塩麹天ぷら	牛肉の野菜炒め	酢豚
	白菜の和風煮	つくね	ミートソーススペネ	蒸し豆腐のきのこあんかけ	竹輪と若布の玉子とじ
	464Kcal 塩分2.2g	333Kcal 塩分2.4g	297Kcal 塩分2.8g	316Kcal 塩分1.7g	327Kcal 塩分3g
B <b>魚介 その他</b>	白身魚のきのこ蒸し ポークピーンズ (大豆と豚肉のトマト煮)	イカのチリソース 鶏肉と大根の煮物	サバの照り焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮	白身魚の柚子ポン酢かけ 鶏もも肉と ごぼうの味噌煮	赤魚の西京漬け 豚肉とポテトの ケチャップ炒め
	381Kcal 塩分2.7g	396Kcal 塩分2.6g	351Kcal 塩分2.8g	349Kcal 塩分2.1g	327Kcal 塩分2.3g
	ビーフンサラダ 五目きんぴら 切干大根としらすとひじきの和え物 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ インゲンのシロ味噌かけ カリフラワーのマリネ 漬物	きのことしらすのおろし酢和え うの花 あさりとキャベツの煮物 フルーツ缶	かぼちゃサラダ ブロッコリーのお浸し 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	ひじきサラダ 小松菜の辛し和え 高野豆腐の煮付け 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	644Kcal 塩分1.7g	530Kcal 塩分2g	549Kcal 塩分2.7g	528Kcal 塩分2g	515Kcal 塩分2.7g
お楽しみ 弁当			お重弁当 メニューは下記を参照下さい		

第2週	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)
A <b>お肉</b>	麻婆なす	鶏もも肉のみぞ漬焼	肉団子と野菜の 黒酢あん	鶏もも肉の クリームソースかけ	豚ばら肉と 野菜のピリ辛
	黒はんぺんと竹輪と大根の煮物	イカと絹さやの塩炒め	中華あん豆腐	イカの磯風味揚げ	厚揚げとニンニクの芽のおかか煮
	289Kcal 塩分2.9g	374Kcal 塩分1.7g	364Kcal 塩分2.2g	356Kcal 塩分2.3g	369Kcal 塩分2.6g
B <b>魚介 その他</b>	メバルの塩焼き	白身魚の香味ソース	赤魚の煮付け	ぶりの幼魚の塩麹フライ	白身魚の唐揚げ
	知久屋ソーセージのジャーマンポテト	厚揚げのそぼろ煮	洋風肉じゃが	大根とこんにゃくの肉味噌	きのことチーズの玉子焼き
	299Kcal 塩分2.6g	352Kcal 塩分2.5g	370Kcal 塩分1.9g	368Kcal 塩分2.8g	331Kcal 塩分2.9g
共通副菜	ささみとひじきのサラダ あおさの酢の物 大学芋 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ いんげんのオリーブオイル煮 柚子なます 漬物	きくらげの酢の物 こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら ピーマンとささ身の中華和え 煮豆	きざみ昆布煮 NEW もやしのペペロンチーノ れんこん金平 フルーツ缶	鶏むね肉と若布の寒天サラダ あさりぬた カリフラワーのカレーピクルス 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品
	474Kcal 塩分2.4g	543Kcal 塩分2.3g	544Kcal 塩分1.8g	532Kcal 塩分1.7g	519Kcal 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	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
A <b>お肉</b>	ゴロゴロ野菜の ハヤシソース	鶏もも肉の塩焼き 黒こしょう風味	中華風炒め煮	牛肉煮	鶏もも肉の ねぎ塩たれかけ
	高野豆腐の中華煮	かぼちゃのそぼろ煮	和風肉団子	イカのみりん焼き	グリル野菜
	326Kcal 塩分2.5g	406Kcal 塩分2.5g	327Kcal 塩分2.9g	414Kcal 塩分2.8g	491Kcal 塩分2.8g
B <b>魚介 その他</b>	蒸し魚のポン酢かけ	アジフライ	ホッケの塩焼き	白身魚のカレー揚げ	サバの煮付け
	かぼちゃコロッケ	竹の子と若布の煮物	ベーコンとポテトのホワイトソースかけ	ワインナーのスープ煮	豚肉と木くらげの玉子炒め
	331Kcal 塩分2.1g	313Kcal 塩分2.6g	351Kcal 塩分2.1g	340Kcal 塩分2.5g	306Kcal 塩分3g
共通副菜	大根のごま酢和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ オクラとえのきのお浸し 漬物	ポテトサラダ 油揚げとねぎのお浸し きざみ昆布のとろとろ煮 煮豆	炒玉子サラダ 竹輪のあおさマヨ炒め(ひよこ豆入) えのきの酢の物 漬物	パスタサラダ 高野豆腐のごま和え しめじと青菜の醤油炒め フルーツ缶	ツナマヨサラダ 人参の洋風酢の物 キャベツとあさりのピリ辛蒸し 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品
	528Kcal 塩分2g	597Kcal 塩分2.2g	512Kcal 塩分2.4g	596Kcal 塩分2.6g	490Kcal 塩分2.3g
お楽しみ 弁当					

第4週	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)
A <b>お肉</b>	ヒレカツ	豚バラ肉と大根の ピリ辛炒め	親子煮(鶏もも肉)	知久屋特製ハムカツ・ 唐揚	デミグラス風 ハンバーグ
	ごぼうの炒め煮	焼きそば	蒸し野菜のゴマドレッシング	じゃがいものツナ煮	五目炒めピーフン
	308Kcal 塩分2.7g	462Kcal 塩分2.4g	372Kcal 塩分3g	408Kcal 塩分2.6g	434Kcal 塩分2.9g
B <b>魚介 その他</b>	サワラの塩焼き	イカとニンニクの芽炒め	白身魚のフリッター (タルタルソース)	鰯の味噌煮 (ゆず風味)	アジの南蛮漬け
	マカロニグラタン風	にら玉(豚肉入り)	NEW あさりのクリーム煮	厚揚げの煮物	切干大根と豚肉の炒め煮
	378Kcal 塩分3g	329Kcal 塩分2.6g	421Kcal 塩分1.9g	404Kcal 塩分2.5g	333Kcal 塩分2.5g
共通副菜	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え れんこんの味噌和え グリンピースとコーンのベーコン煮 漬物	キャベツのコールスローサラダ 京がんもとしいたけ煮 大根と人参のめかぶ和え 漬物	イカマリネ えのきとめかぶのさっと煮 高野豆腐のサラダ 煮豆	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	鶏むね肉の梅しそ和え ひじき煮 小松菜の千草和え フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お魚中心メニュー5品	お肉中心メニュー5品
	484Kcal 塩分2.5g	526Kcal 塩分2.4g	567Kcal 塩分1.6g	572Kcal 塩分1.7g	599Kcal 塩分2.4g
お楽しみ 弁当					

## \* 10月 お楽しみ弁当メニュー \*

## 10/7(水) 海鮮重弁当

カロリー 502kcal 塩分 4.8g

## 10/14(水) 大安弁当

・きのこご飯 　・牡蠣フライ 　・揚げ里芋のそぼろかけ など