

※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	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)
A お肉	フライドチキン風唐揚げ (もも肉) イカと絹さやの塩炒め 393Kcal 塩分2.3g	◆文化の日◆ 祝日のため お休みさせて いただきます	麻婆豆腐 かぼちゃのおろし煮 300Kcal 塩分2.7g	ポークチャップ 蒸し野菜のゴマドレッシング 371Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉とさつま芋の 甘辛醤油 厚揚げとニンニクの芽の おかつ煮 526Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他		赤魚の塩焼き 根菜の肉味噌和え 312Kcal 塩分2.6g	アジ・イカフライ カレーマカロニグラタン 454Kcal 塩分1.9g	白身魚の天ぷら 豚肉と木くらげの玉子炒め 394Kcal 塩分1.8g
共通副菜	ポテトサラダ 大豆とじゃこの甘辛揚げ ハムとやしのナムル フルーツ缶		きくらげの酢の物 ツナマヨサラダ オクラとえのきのお浸し 漬物	かぼちゃサラダ 竹輪とインゲンのごま味噌和え 高野豆腐の煮付け 漬物	大豆サラダ 五目きんぴら 小松菜のお浸し 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 569Kcal 塩分1.8g		お魚中心メニュー5品 604Kcal 塩分1.5g	お肉中心メニュー5品 559Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 491Kcal 塩分2.3g
第2週	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)
A お肉	豚すき焼き風煮 きのこチーズの玉子焼き 360Kcal 塩分2.7g	肉団子とさつま芋の甘酢あん 厚揚げと小松菜のナムル 331Kcal 塩分2g	ゴロゴロ野菜の ポークカレー 焼きそば 307Kcal 塩分2.4g	酢豚 イカのみりん焼き 367Kcal 塩分3.1g	NEW 牛肉のトマト煮 かぼちゃコロッケ 425Kcal 塩分2.8g
	B 魚介 その他	白身魚のカレーあんかけ じゃが芋とひき肉のソース煮 329Kcal 塩分2.8g	メバルの西京漬け ベーコンとポテトの ホワイトソースかけ 393Kcal 塩分2g	ぶりの幼魚の塩麹フライ つくね 428Kcal 塩分2.3g	ホッケの塩焼き 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 346Kcal 塩分2g
共通副菜	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え イカとブロックリーの炒煮 大根と人参のめかぶ和え 漬物	パスタサラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え カリフラワーのおかつ和え 漬物	キャベツのコールスローサラダ 高野豆腐のごま和え あさりのお浸し 煮豆	きざみ昆布煮 インゲンのツナ和え れんこん金平 フルーツ缶	棒棒鶏(むね肉) 人参の洋風酢の物 キャベツの梅しそ和え 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 526Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 523Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 585Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 535Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 525Kcal 塩分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3週	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)
A お肉	ビビンバ風(牛肉) 黒はんぺんフライ 361Kcal 塩分2.1g	酢鶏(むね肉) 豚肉とキャベツ煮 466Kcal 塩分2.4g	豚肉のねぎ塩たれかけ ペンネカレー風味 427Kcal 塩分1.7g	知久屋特製ハムカツ・唐揚 にら玉(豚肉入り) 426Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉のおろしかけ 大根とこんにゃくの肉味噌 447Kcal 塩分3g
	B 魚介 その他	NEW さんまの竜田揚げ 切干大根と豚肉の炒め煮 402Kcal 塩分2.3g	鯖の味噌煮(ゆず風味) 揚げ餃子 396Kcal 塩分1.9g	白身魚のフライ 鶏肉と大根の煮物 351Kcal 塩分2.1g	赤魚の煮付け ウインナーのスープ煮 321Kcal 塩分3.1g
共通副菜	えのきの酢の物 あざりとキャベツの煮物 こんにゃくと竹輪の土佐煮 フルーツ缶	炒玉子サラダ 大根のごま酢和え 京がんもどきしいたけ煮 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 なます 漬物	ピーマンサラダ しめじと青菜の醤油炒め あおさの酢の物 煮豆	ささみとひじきのサラダ えのきとめかぶのさっと煮 イカマリネ 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 570Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 572Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 547Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 558Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 594Kcal 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	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	デミグラス風ハンバーグ ごぼうの炒め煮 408Kcal 塩分3.1g	ヒレカツ 絹さやの玉子とじ 366Kcal 塩分2.4g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め 揚げじゃがいものそぼろ煮 448Kcal 塩分1.9g	肉団子と野菜の黒酢あん 中華あん豆腐 328Kcal 塩分3.1g
		B 魚介 その他	アジの南蛮漬け ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 313Kcal 塩分2.4g	サバの照り焼き 麻婆大根 378Kcal 塩分3g	エビ・イカ・黒はんぺんフライ あさりのクリーム煮 397Kcal 塩分2.1g
共通副菜		きのこしらすのおろし酢和え ひじき煮 インゲンのごま和え フルーツ缶	根菜サラダ コーンクリームポテト NEW ほうれん草としめじの柚子風味 漬物	スバゲティーサラダ れんこんの味噌和え きざみ昆布のとろろ煮 煮豆	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら うの花 ひじきとオクラのポン酢和え 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)		お肉中心メニュー5品 564Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 547Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 588Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 496Kcal 塩分2.2g

* 11月 お楽しみ弁当メニュー *

11/12(木) 大安弁当

・栗ごはん ・海老と豆腐のふんわり揚げ ・豚ロースの西京漬焼き など
カロリー 682kcal 塩分 3.2g

11/18(水) 五目重弁当

(さくらご飯、帆立、海老、焼き魚など)
カロリー 587kcal 塩分 1.9g