

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。

第1週	11/30(月)	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)
A お肉	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風 白菜の和風煮 481Kcal 塩分2.8g	豚肉のねぎ塩たれかけ ミートボール 475Kcal 塩分2g	知久屋特製ハムカツ・唐揚げ 大根とこんにゃくの肉味噌 415Kcal 塩分2.6g	牛肉の野菜炒め イカのみりん焼き 334Kcal 塩分2.6g	八宝菜 なす味噌 331Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	イカの子リソース 切干大根と豚肉の炒め煮 363Kcal 塩分2.6g	白身魚の唐揚げ 蒸し野菜のゴマドレッシング 313Kcal 塩分2.5g	赤魚の煮付け 豚肉とポテトのケチャップ炒め 436Kcal 塩分2.5g	鯖の蒲焼風 厚揚げと小松菜のナムル 414Kcal 塩分2.8g
共通副菜	鶏むね肉と若布の春サラダ 五目きんぴら 枝豆・オクラのごま昆布和え漬物	きくらげの酢の物 ささみとひじきのサラダ 小松菜とえのきのお浸し漬物	パスタサラダ インゲンのツナ和え 高野豆腐の煮付け煮豆	キャベツのコールスローサラダ 竹輪のおおさまヨサメ(ひよこ豆入) ごまじゃこピーマン フルーツ缶	きざみ昆布煮 ツナヨサメ しめじと青菜の醤油炒め漬物
知久ご膳(ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 542Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 509Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 583Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 589Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 513Kcal 塩分2.4g

第2週	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)
A お肉	鶏もも肉のトマト煮 ちくわの磯辺揚げ 319Kcal 塩分2.5g	五目豆腐 ごぼうの炒め煮 379Kcal 塩分2.9g	ヒレカツ 知久屋ソーセージのジャーマンポテト 317Kcal 塩分2.9g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ じゃが芋とひき肉の味噌煮 409Kcal 塩分2.2g	すき焼き風煮(牛肉) 揚げ餃子 454Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	白身魚の香味ソース 豚肉と木くらげの玉子炒め 318Kcal 塩分2.6g	アジの甘酢あんかけ 焼きそば 343Kcal 塩分2.4g	サバの味噌煮 竹輪と若布の玉子とし 350Kcal 塩分2.8g	赤魚の塩麹漬 あさりのクリーム煮 306Kcal 塩分2.3g
共通副菜	かぼちゃサラダ ピーマンと鶏ささ身の中華和え こんにゃくと生姜の炒り煮漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ ひじき煮 油揚げとねぎのお浸し フルーツ缶	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え カリフラワーのおかか和え れんこん金平漬物	ひじきサラダ 京がんとしいたけ煮 もやしと若布の酢の物漬物	スパゲティサラダ オクラの中華和え コーンクリームポテト煮豆
知久ご膳(ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 502Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 518Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 509Kcal 塩分2.8g	お肉中心メニュー5品 593Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 517Kcal 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	12/14(月)	12/15(火)	12/16(水)	12/17(木)	12/18(金)
A お肉	中華風炒め煮 マカロニグラタン風 391Kcal 塩分2.7g	ハンバーグ 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 375Kcal 塩分2.6g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 ウインナーのスープ煮 389Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉の塩焼き 黒こしょう風味 中華あん豆腐 461Kcal 塩分2g	酢豚 五目炒めビーフン 391Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	NEW さんまの蒲焼風 イカと絹さやの塩炒め 339Kcal 塩分1.7g	白身魚のカレー揚げ じゃが芋とひき肉のソース煮 300Kcal 塩分2.8g	ホッケの塩焼き 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 330Kcal 塩分2.1g	ぶりの幼魚の塩麹フライ 竹の子と若布の煮物 449Kcal 塩分1.6g
共通副菜	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ れんこんの味噌和え ほうれん草としめじの柚子風味 フルーツ缶	きのこしらすのおろし酢和え うの花 きざみ昆布ののり煮漬物	えのきの酢の物 大豆とじゃこの甘辛揚げ ハムともやしのナムル漬物	炒り玉子サラダ いんげんのオリーブオイル煮 大根のごま酢和え煮豆	高野豆腐のサラダ 小松菜のお浸し 柚子なます漬物
知久ご膳(ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 520Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 565Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 544Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 577Kcal 塩分2.1g
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	12/21(月)	12/22(火)	12/23(水)	12/24(木)	12/25(金)
A お肉	牛肉煮 ミートソースペンネ 419Kcal 塩分2.9g	鶏むね肉の塩麹天ぷら 洋風肉じゃが 412Kcal 塩分2.9g	鶏もも肉の照り焼き 黒はんぺんフライ 307Kcal 塩分2.1g	肉団子とさつま芋の甘酢あん 厚揚げの煮物 315Kcal 塩分2.5g	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め じゃがいものツナ煮 436Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	白身魚のフリッター(タルタルソース) つくね 408Kcal 塩分2g	メバルの塩焼き ベーコンとポテトのホワイトソースかけ 447Kcal 塩分2.4g	鯖の南蛮漬 高野豆腐の玉子とし 357Kcal 塩分2.7g	さわらの幽庵焼き かぼちゃコロッケ 395Kcal 塩分2.2g
共通副菜	ビーフンサラダ イカマリネ オクラとえのきのお浸し漬物	切干大根の中華風サラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 NEW 薬さんとうん煮豆	ポテトサラダ もやしとしょうがの甘酢漬 小松菜と舞茸の和え物漬物	神神鶏(むね肉) あおきの酢の物 イカとブロッコリーの炒め煮漬物	竹輪とインゲンのごま味噌和え 人参の洋風酢の物 小松菜の辛し和え フルーツ缶
知久ご膳(ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 616Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 562Kcal 塩分2.9g	お魚中心メニュー5品 549Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 478Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 518Kcal 塩分1.5g

* 12月 お楽しみ弁当メニュー *

12/10(木) 大安弁当

・鶏ごぼうご飯 ・牡蠣フライ・帆立フライ
・海老グラタン など
カロリー 682kcal 塩分 3.4g

12/16(水) 天重弁当

カロリー 715kcal 塩分 2.9g