

※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	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)	1/7(木)	1/8(金)
A お肉	親子煮(鶏もも肉) 焼きそば 321Kcal 塩分3g	牛肉のトマト煮 黒はんぺんフライ 415Kcal 塩分2.9g	麻婆春雨 かぼちゃコロッケ 328Kcal 塩分3g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース ウインナーのスープ煮 389Kcal 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 339Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 285Kcal 塩分2.7g	サバの照り焼き 黒はんぺんフライ 420Kcal 塩分2.2g	蒸し魚のポン酢かけ かぼちゃコロッケ 302Kcal 塩分2.7g	赤魚のねぎみそ焼 豚肉とキャベツ煮 319Kcal 塩分2.9g
共通副菜	ポテトサラダ カリフラワーのおかか和え ひじきとオクラのポン酢和え 漬物	ツナマヨサラダ あさりのお浸し きくらげの酢の物 煮豆	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 高野豆腐の煮付け 小松菜の辛し和え 漬物	パスタサラダ 切干大根としらすとひじきの和え物 イカとブロッコリーの炒め物 漬物	鶏むね肉の梅しそ和え きざみ昆布煮 インゲンのごま和え フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 469Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 565Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 516Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 552Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 492Kcal 塩分1.9g

第2週	1/11(月)	1/12(火)	1/13(水)	1/14(木)	1/15(金)
A お肉	◆成人の日◆  祝日のため お休みさせて いただきます	なすのミートグラタン風 切干大根と豚肉の炒め煮 314Kcal 塩分2g	鶏もも肉の甘辛醤油 グリル野菜 454Kcal 塩分2.4g	鶏むね肉のパン粉焼き 絹さやの玉子とじ 487Kcal 塩分2.3g	酢豚 ごぼうの炒め煮 387Kcal 塩分2.9g
		B 魚介 その他	アジフライ 大根とこんにゃくの肉味噌 326Kcal 塩分3g	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 353Kcal 塩分2.4g	NEB 白身魚のチリソースかけ 厚揚げのそぼろ煮 316Kcal 塩分2.5g
共通副菜	ピーマンサラダ もやしとしょうがの甘酢漬け ブロッコリーのお浸し 煮豆	ひじきサラダ キャベツの梅しそ和え えのきとめかぶのさっと煮 漬物	イカマリネ インゲンのツナ和え れんこん金平 漬物	鶏むね肉と若布の寒天サラダ 小松菜のお浸し うの花 フルーツ缶	
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 518Kcal 塩分2.8g	お肉中心メニュー5品 617Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 484Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 536Kcal 塩分2.4g	
お楽しみ 弁当	お重弁当 メニューは下記を参照下さい				

第3週	1/18(月)	1/19(火)	1/20(水)	1/21(木)	1/22(金)
A お肉	五目豆腐 揚げ餃子 319Kcal 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 395Kcal 塩分2.6g	牛肉の味噌煮 つくね 357Kcal 塩分1.9g	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 444Kcal 塩分2.5g	ゴロゴロ野菜のポークカレー イカの磯風味揚げ 306Kcal 塩分1.9g
	B 魚介 その他	鯖のカレー揚げ ポークビーンズ (大豆と豚肉のトマト煮) 414Kcal 塩分2.3g	白身魚のきのこ蒸し 中華あん豆腐 309Kcal 塩分2.5g	ぶりの幼魚の塩麹フライ つくね 370Kcal 塩分2.1g	NEB 白身魚のクリーム煮 ソーセージと キャベツの炒め物 351Kcal 塩分2.7g
共通副菜	炒玉子サラダ ひじき煮 こんにゃくと生薑の炒り煮 フルーツ缶	高野豆腐のサラダ 柚子なます オクラのごま和え 漬物	大根のごま酢和え あさりとキャベツの煮物 ささみとひじきのサラダ 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら あおさの酢の物 いんげんのオリーブオイル煮 漬物	梅干し(むね肉) ほうれん草としめじの柚子風味 人参の洋風酢の物 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 502Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 566Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 538Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 539Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 593Kcal 塩分2.1g
お楽しみ 弁当	大安弁当 メニューは下記を参照下さい				

第4週	1/25(月)	1/26(火)	1/27(水)	1/28(木)	1/29(金)
A お肉	ポークチャップ きのこチーズの玉子焼き 386Kcal 塩分2.4g	ヒレカツ 五目炒めビーフン 329Kcal 塩分2.2g	ハンバーグ イカと絹さやの塩炒め 411Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉の塩麹焼 厚揚げの煮物 492Kcal 塩分2.9g	豚肉のねぎ塩たれかけ ミートソースパンネ 416Kcal 塩分1.6g
	B 魚介 その他	白身魚の天ぷら あさりのクリーム煮 344Kcal 塩分2g	赤魚の煮付け 豚肉とポテトのケチャップ炒め 360Kcal 塩分2.4g	さんまの竜田揚げ 豚肉と木くらげの玉子炒め 495Kcal 塩分1.5g	白身魚のカレーあんかけ 白菜の和風煮 372Kcal 塩分2.4g
共通副菜	キャベツのコールスローサラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 フルーツ缶	かぼちゃサラダ 小松菜のごま和え 油揚げとねぎのお浸し 漬物	スパゲティサラダ ピーマンとささ身の中華和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	五目きんぴら もやしと若布の酢の物 大学芋 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ めかぶとオクラの和え物 えのきの酢の物 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 512Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 504Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 627Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 632Kcal 塩分2.9g	お魚中心メニュー5品 563Kcal 塩分1.3g

\* 1月 お楽しみ弁当メニュー \*

**1/18(月)大安弁当**

・しらすご飯 ・ロールキャベツ ・海老団子の甘酢あん など  
カロリー 658kcal 塩分 2.4g

**1/13(水)穴子重弁当**

カロリー 507kcal 塩分 1.7g