

※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 イカとブロッコリーの炒煮 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 あさ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つと煮 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	根菜サラダ 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) 五日重弁当

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

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 きざみ昆布のとろとろ煮漬物	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