

※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 ウィンナーのスープ煮 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 あさりのお返し まくらげの酢の物 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 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	豚豚 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	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 もやしとしらすの甘酢漬け ブロッコリーのお返し 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	鶏むね肉と若布の梅干サラダ 小松菜のお返し 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・唐揚げ 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 イカの磯風味噌揚げ 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	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 こんにゃくと生巻の炒り煮 フルーツ缶	高野豆腐のサラダ 椎子なます 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	梅梅鶏(むね肉) 豆うれん草としめじの柚子風味 人麩の洋風酢の物 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 ミートソースペンネ 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 油揚げとねぎのお返し 漬物	スパゲティ-サラダ ピーマンとささ身の中華和え 大豆とじゃこの甘酢漬け 漬物	五目きんぴら もやしと若布の酢の物 大葉 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

※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	2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)	2/4(木)	2/5(金)
A お肉	知久屋特製ハムカツ・唐揚げ 厚揚げと小松菜のナムル	麻婆豆腐 つくね	鶏もも肉のカレー風味唐揚げ じゃがいものツナ煮	鶏もも肉のトマト煮 黒はんぺんフライ	豚すき焼き風煮 ポテトクロック
	420Kcal 塩分2.6g	269Kcal 塩分2.9g	408Kcal 塩分1.9g	365Kcal 塩分2.2g	395Kcal 塩分2.4g
B 魚介 その他	メバルの塩焼き 切干大根と豚肉の炒め煮	白身魚のフライ つくね	サバのみぞれ煮 鶏団子の野菜スープ煮	白身魚の唐揚げ 絹さやの玉子とじ	蒸し赤魚のきのこあんかけ ポテトクロック
	320Kcal 塩分2.6g	302Kcal 塩分2g	426Kcal 塩分2.5g	330Kcal 塩分2.5g	307Kcal 塩分2g
共通副菜	かぼちゃサラダ オクラの中華和え れんこん金平漬物	五目きんぴら 小松菜の辛し和え イカときゅうりの中華和え漬物	きくらげの酢の物 ごまじゃこピーマン 高野豆腐の煮付け煮豆	NEW ぎざみ昆布ののりとうろ煮 キャベツとコンコンのツル風味サラダ 栗きんとん漬物	根菜サラダ 竹輪とインゲンのごま味噌和え ひじき煮 フルーツ缶
	知久ご膳 (ご飯入り) お肉中心メニュー5品 588Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 491Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 614Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 556Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 560Kcal 塩分1.9g

第2週	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)
A お肉	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風 五目炒めビーフン	鶏むね肉の塩麹天ぷら 中華あん豆腐	照り焼きハンバーグ 厚揚げの煮物	◆建国記念日◆ 祝日のため お休みさせていただきます	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 大根とこんにゃくの肉味噌
	469Kcal 塩分3g	337Kcal 塩分2.6g	424Kcal 塩分2.8g		357Kcal 塩分2.7g
B 魚介 その他	鯖の蒲焼風 ごぼうの炒め煮	NEW 白身魚のトマトクリーム 豚肉とキャベツ煮	白身魚の柚子ポン酢かけ 厚揚げの煮物	祝日のため お休みさせていただきます	イカのチリソース 豚肉と木くらげの玉子炒め
	388Kcal 塩分3.1g	348Kcal 塩分1.9g	295Kcal 塩分2.3g		319Kcal 塩分2g
共通副菜	高野豆腐のサラダ えのきとめかぶのさつと煮 イカマリネ漬物	ポテトサラダ 京がんとしいたけ煮 枝豆・オクラのごま昆布和え フルーツ缶	玉子とマカロニのサラダ こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 大根と人参のめかぶ和え漬物	NEW ぎざみ昆布ののりとうろ煮 キャベツとコンコンのツル風味サラダ 栗きんとん漬物	ひじきサラダ 小松菜のお浸し ささみフレークと豆もやしのごま和え煮豆
	知久ご膳 (ご飯入り) お魚中心メニュー5品 535Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 516Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 621Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 556Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 504Kcal 塩分1.8g
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	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)
A お肉	牛肉煮 蒸し豆腐の肉味噌かけ	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) イカと絹さやの塩炒め	蒸し鶏もも肉のネギソース ミートソースパンネ	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 揚げ餃子	肉団子とさつま芋の甘酢あん 厚揚げとキャベツの味噌炒め
	348Kcal 塩分2.9g	323Kcal 塩分2.5g	437Kcal 塩分1.7g	477Kcal 塩分1.9g	373Kcal 塩分2.7g
B 魚介 その他	アジの南蛮漬け 白菜の和風煮	ホッケの塩焼き 鶏もも肉とごぼうの味噌煮	白身魚の香味ソース NEW フランクフルトソーセージ	サバの味噌煮 揚げ餃子	白身魚の中華風辛味蒸し 洋風肉じゃが
	313Kcal 塩分2.5g	305Kcal 塩分2g	374Kcal 塩分2.9g	478Kcal 塩分2.4g	439Kcal 塩分3g
共通副菜	ぎざみ昆布煮 あさりのお浸し 人参の洋風酢の物 フルーツ缶	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ あおさの酢の物 ハムとちやのナムル漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ キャベツのコールスローサラダ ピーマンとささ身の中華和え漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え インゲンのツナ和え コーンクリームポテト煮豆	ピーマンサラダ 油揚げとねぎのお浸し うの花漬物
	知久ご膳 (ご飯入り) お肉中心メニュー5品 529Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 499Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 548Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 566Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 522Kcal 塩分2.2g

第4週	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)
A お肉	ビビンバ風(牛肉) イカののみりん焼き	◆天皇誕生日◆ 祝日のため お休みさせていただきます	ヒレカツ 高野豆腐の玉子とじ	中華風炒め煮 和風肉団子	ねぎま(もも肉) 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮
	366Kcal 塩分2.2g		347Kcal 塩分2.5g	424Kcal 塩分2.8g	384Kcal 塩分2.8g
B 魚介 その他	ぶりの幼魚の塩麹フライ イカののみりん焼き	祝日のため お休みさせていただきます	赤魚の煮付け 麻婆大根	サワラの西京漬 和風肉団子	カキ・イカフライ あさりのクリーム煮
	341Kcal 塩分2.3g		301Kcal 塩分2.7g	398Kcal 塩分2.2g	420Kcal 塩分2.8g
共通副菜	大根のごま酢和え 小松菜とえのきのお浸し こんにゃくと生葉の炒り煮 フルーツ缶	祝日のため お休みさせていただきます	えのきの酢の物 いんげんのオリーブオイル煮 竹輪のおおさま炒め(ひよこ豆入)漬物	パスタサラダ 大豆とじゃこの甘辛揚げ イカとフロッキーの炒煮漬物	ツナマヨサラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 ほうれん草としめじの柚子風味煮豆
	知久ご膳 (ご飯入り) お魚中心メニュー5品 524Kcal 塩分1.8g		お肉中心メニュー5品 486Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 587Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 565Kcal 塩分2.5g
お楽しみ 弁当	大安弁当 メニューは下記を参照下さい				

* 2月 お楽しみ弁当メニュー *

2/22(月) 大安弁当

- ・あさりご飯
- ・かしわた
- ・煮物 酢の物 など

2/10(水)

味噌ロースカツ重弁