

3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	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)
A お肉	五目豆腐 ちくわの磯辺揚げ 367Kcal 塩分2.8g	知久屋特製ハムカツ・唐揚げ 切干大根と豚肉の炒め煮 421Kcal 塩分2.6g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め つくね 367Kcal 塩分2.3g	牛肉の味噌煮 蒸し野菜のゴマドレッシング 379Kcal 塩分1.9g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 竹輪と若布の玉子とじ 403Kcal 塩分1.9g
	B 魚介 その他	サバの煮付け 洋風肉じゃが 355Kcal 塩分2.7g	蒸し魚のポン酢かけ 鶏肉と大根の煮物 372Kcal 塩分2.9g	アジフライ つくね 316Kcal 塩分3g	白身魚の唐揚げ NEW 知久屋特製ロースハム 371Kcal 塩分2.2g
共通副菜	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 油揚げとねぎのお浸し やわらか土手煮 漬物	高野豆腐のサラダ あおさの酢の物 えのきとめかぶのさつと煮 煮豆	きざみ昆布煮 きのこしらすのおろし酢和え 小松菜のツナ和え フルーツ缶	きくらげの酢の物 あさりのお浸し ピーマンとささ身の中華和え 漬物	五目きんぴら いんげんのオリーブオイル煮 ひじきとオクラのポン酢和え 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 516Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 615Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 498Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 553Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 587Kcal 塩分1.6g

第2週	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)
A お肉	鶏もも肉のみそ漬焼 豚肉と木くらげの玉子炒め 379Kcal 塩分1.7g	豚肉のねぎ塩たれかけ ミートボール 464Kcal 塩分2.2g	酢豚 厚揚げと小松菜のナムル 403Kcal 塩分2.6g	肉団子とさつま芋の甘酢あん NEW ソーセージとキャベツのチリソース炒め 351Kcal 塩分3.4g	おろしハンバーグ 豆腐の肉味噌かけ 367Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	白身魚の柚子ポン酢かけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 312Kcal 塩分2.1g	サワラの塩焼き ミートボール 299Kcal 塩分2.3g	赤魚の煮付け 厚揚げと小松菜のナムル 304Kcal 塩分2.6g	白身魚のきのこ蒸し あさりのクリーム煮 345Kcal 塩分3g
共通副菜	ポテトサラダ きゅうりと干びょうの和え物 きざみ昆布のどろろ煮 漬物	かぼちゃサラダ 高野豆腐の煮付け 切干大根としらすどろろ和え物 漬物	イカマリネ 枝豆・オクラのごま昆布和え れんこんの味噌和え 漬物	鶏むね肉と豆もやしのごま和え 柚子なます こんにゃくと竹輪の土佐煮 煮豆	根菜サラダ 小松菜と舞茸の和え物 ひじき煮 フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 498Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 644Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 480Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 519Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 565Kcal 塩分1.7g
お楽しみ 弁当	お魚中心メニュー5品		お重弁当 メニューは下記を参照下さい		

第3週	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)
A お肉	豚すき焼き風煮 焼きそば 428Kcal 塩分2.7g	ビビンバ風(牛肉) 揚げ餃子 384Kcal 塩分2.1g	エビ・ヒレカツ・イカフライ ミートソースパンネ 372Kcal 塩分2.3g	NEW 鶏もも肉のトマトクリーム 厚揚げのそぼろ煮 471Kcal 塩分2.3g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 ポテトコロッケ 404Kcal 塩分1.7g
	B 魚介 その他	イカとニンニクの芽炒め 大根とこんにゃくの肉味噌 350Kcal 塩分2.9g	サバの照り焼き 揚げ餃子 348Kcal 塩分2.4g	白身魚のクリーム煮 ミートソースパンネ 330Kcal 塩分2g	ぶりの幼魚の塩麴フライ 厚揚げのそぼろ煮 405Kcal 塩分2.3g
共通副菜	パスタサラダ ごまじゃこピーマン 大学芋 フルーツ缶	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え グリーンピースとコーンのベーコン煮 ブロッコリーのお浸し 漬物	ツナマヨサラダ えのきの酢の物 京がんとしいたけ煮 煮豆	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ カリフラワーのマリネ 竹輪とインゲンのごま味噌和え 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 こんにゃくと生巻の炒り煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 568Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 540Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 514Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 612Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 499Kcal 塩分1.7g
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	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)
A お肉	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め フランクフルトソーセージ 428Kcal 塩分2.6g	肉団子と野菜の黒酢あん 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 468Kcal 塩分2.9g	ハンバーグ イカと絹さやの塩炒め 409Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉のカレー風味焼き 高野豆腐の玉子とじ 445Kcal 塩分2.3g	豚肉と春雨の炒め物 揚げじゃがいものそぼろ煮 486Kcal 塩分2.8g
	B 魚介 その他	白身魚の天ぷら フランクフルトソーセージ 327Kcal 塩分2.1g	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 473Kcal 塩分2g	白身魚のチリソースかけ イカと絹さやの塩炒め 307Kcal 塩分2.2g	鯖の南蛮漬 高野豆腐の玉子とじ 441Kcal 塩分2.6g
共通副菜	ささみとひじきのサラダ もやしとしょうがの甘酢漬 あさりとキャベツの煮物 漬物	ピーマンサラダ しめじと青菜の醤油炒め うの花 フルーツ缶	玉子とマカロニのサラダ めかぶとオクラの和え物 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 大根のごま酢和え インゲンのツナ和え 煮豆	棒棒鶏(むね肉) ほうれん草としめじの柚子風味 れんこん金平 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 525Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 617Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 556Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 596Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 508Kcal 塩分2g

第5週	3/29(月)	3/30(火)	3/31(水)	4/1(木)	4/2(金)
A お肉	鶏もも肉のクリームソースかけ ごぼうの炒め煮 319Kcal 塩分2.2g	牛肉のトマト煮 黒はんぺんフライ 420Kcal 塩分3.1g	酢鶏(むね肉) 厚揚げの煮物 410Kcal 塩分2.2g	豚バラ肉とニンニクの芽炒め イカののみりん焼き 414Kcal 塩分2.3g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 竹の子と若布の煮物 313Kcal 塩分1.6g
	B 魚介 その他	サバの竜田揚げ 白菜の和風煮 412Kcal 塩分1.9g	さわらの幽庵焼き 黒はんぺんフライ 353Kcal 塩分1.8g	白身魚の中華風辛味蒸し 厚揚げの煮物 335Kcal 塩分2.6g	アジの甘酢あんかけ イカののみりん焼き 329Kcal 塩分2.9g
共通副菜	切干大根の中華風サラダ オクラとえのきのお浸し 人参の洋風酢の物 漬物	NEW 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 芝えび団子 五目きんぴら フルーツ缶	スバグティエーサラダ オクラのごま和え 竹輪のあおさマヨ炒め(ひよこ豆入) 漬物	ポテトサラダ ハムともやしのナムル 小松菜の辛し和え 煮豆	炒玉子サラダ インゲンのごま和え カリフラワーのカレーピクルス 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 500Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 576Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 588Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 517Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 562Kcal 塩分1.9g

\* 3月 お楽しみ弁当メニュー \*

3/10(水) ちらし重弁当

カロリー 502kcal 塩分 4.8g

3/16(火) 大安弁当

・桜えびご飯・ローストビーフのサラダ・春野菜の寒天寄せ など  
カロリー 646kcal 塩分 3.2g

※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	4/5(月)	4/6(火)	4/7(水)	4/8(木)	4/9(金)
A お肉	豚肉と春雨の炒め物 ちくわの磯辺揚げ 420Kcal 塩分2g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 豆腐の玉子あんかけ 311Kcal 塩分2.2g	麻婆なす ポテトコロッケ 428Kcal 塩分2.8g	ポークチャップ あさりのクリーム煮 336Kcal 塩分1.8g	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 厚揚げと小松菜のナムル 408Kcal 塩分2.7g
	B 魚介 その他	白身魚のカレーあんかけ フランクフルトソーセージ 397Kcal 塩分2.7g	鯖の味噌煮(ゆず風味) 豆腐の玉子あんかけ 331Kcal 塩分2.3g	赤魚の煮付け ポテトコロッケ 399Kcal 塩分2.6g	ふりの幼魚の塩麹フライ・イカフライ NEW 肉団子の生姜あん 389Kcal 塩分2g
共通副菜	キャベツのコールスローサラダ 切干大根としらすとひじきの和え物 京がんもといしいたけ煮 フルーツ缶	枝豆・オクラのごま昆布和え しめじと青菜の醤油炒め あおさの酢の物 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え れんこん金平 いんげんのオリーブオイル煮 煮豆	かぼちゃサラダ キャベツの梅しそ和え ピーマンとささ身の中華和え 漬物	五目きんぴら めかぶとオクラの和え物 やわらか土手煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー-5品 539Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー-5品 496Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー-5品 494Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー-5品 510Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー-5品 492Kcal 塩分2g

第2週	4/12(月)	4/13(火)	4/14(水)	4/15(木)	4/16(金)
A お肉	知久屋特製ハムカツ・唐揚 白菜の和風煮 453Kcal 塩分2.9g	肉団子と野菜の黒酢あん 豚肉と木くらげの玉子炒め 383Kcal 塩分2.9g	親子煮(鶏もも肉) 揚げじゃがいものそばろ煮 338Kcal 塩分2.9g	味噌ヒレカツ 鶏団子の野菜スープ煮 420Kcal 塩分3.4g	鶏もも肉のトマト煮 イカと絹さやの塩炒め 328Kcal 塩分3g
	B 魚介 その他	サワラの粕漬 大根とこんにゃくの肉味噌 325Kcal 塩分2.7g	NEW 蒸し赤魚のきのこあんかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 308Kcal 塩分2.3g	鯖のごま味噌たれ 揚げじゃがいものそばろ煮 418Kcal 塩分2.1g	メバルの塩焼き 鶏団子の野菜スープ煮 310Kcal 塩分2.8g
共通副菜	きざみ昆布煮 芝えび団子 もやしと若布の酢の物 フルーツ缶	NEW 豆腐の韓国風サラダ ひじき煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物	切干大根の中華風サラダ なます あさりのお浸し 煮豆	ポテトサラダ えのきとめかぶのさっと煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	炒り玉子サラダ 竹輪とインゲンのごま味噌和え ほうれん草としめじの柚子風味 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー-5品 637Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー-5品 483Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー-5品 534Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー-5品 504Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー-5品 509Kcal 塩分2.6g
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	4/19(月)	4/20(火)	4/21(水)	4/22(木)	4/23(金)
A お肉	鶏むね肉の塩麹天ぷら 豚肉とポテトのケチャップ炒め 432Kcal 塩分3.1g	デミグラス風ハンバーグ 竹輪と若布の玉子とじ 460Kcal 塩分2.6g	牛肉煮 ミートソースパンネ 393Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉のねぎ塩たれかけ 厚揚げの煮物 499Kcal 塩分2.7g	NEW 豚バラ肉とニンニクの芽炒め 厚切り焼きハム 511Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	ホッケの塩焼き 豚肉とポテトのケチャップ炒め 368Kcal 塩分1.8g	アジフライ 竹輪と若布の玉子とじ 379Kcal 塩分2.7g	白身魚のきのこ蒸し ミートソースパンネ 325Kcal 塩分2g	サバのみりん焼 厚揚げの煮物 356Kcal 塩分2.2g
共通副菜	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら もやしとしょうがの甘酢漬け インゲンのシソ味噌かけ 漬物	高野豆腐のサラダ イカとブロッコリーの炒め 大根のごま酢和え 煮豆	ささみとひじきのサラダ うの花 カリフラワーのおかか和え フルーツ缶	パスタサラダ 小松菜のお浸し 竹輪のあおさマヨ炒め(ひよこ豆入) 漬物	ピーマンサラダ イカマリネ 大学芋 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー-5品 570Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー-5品 625Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー-5品 585Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー-5品 534Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー-5品 530Kcal 塩分2.6g
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	4/26(月)	4/27(火)	4/28(水)	4/29(木)	4/30(金)
A お肉	すき焼き風煮(牛肉) つくね 335Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉のおろしかけ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 525Kcal 塩分2.6g	中華風炒め煮 和風肉団子 348Kcal 塩分2.6g	◆昭和の日◆  祝日のため お休みさせていただきます	ゴロゴロ野菜のポークカレー マカロニグラタン風 395Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	エビ・イカ・黒はんぺんフライ つくね 365Kcal 塩分2.3g	サバの煮付け 厚揚げとキャベツの味噌炒め 332Kcal 塩分3.1g		白身魚のトマトクリーム 和風肉団子 312Kcal 塩分2.5g
共通副菜	ツナマヨサラダ 人参の洋風酢の物 れんこんの味噌和え 漬物	スパゲティサラダ オクラの中華和え ハムともやしのナムル 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ えのきの酢の物 小松菜の辛し和え 煮豆	NEW キャベツとコーンのパジル風味サラダ きくらげの酢の物 こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー-5品 511Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー-5品 657Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー-5品 500Kcal 塩分2.2g		お魚中心メニュー-5品 541Kcal 塩分1.9g

\* 4月 お楽しみ弁当メニュー \*

4/14(水) 大安弁当(¥900)

- ・竹の子ご飯
- ・牡蠣、帆立フライ
- ・カニ入り酢の物
- 豆腐ハンバーグ など

4/21(水) 天重弁当(¥900)

- エビ天3本
- 野菜天など
- カロリー 517kcal 塩分 2.9g