

5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。

Table with 6 columns: 第1週, 5/3(月), 5/4(火), 5/5(水), 5/6(木), 5/7(金). Rows include A お肉, B 魚介 その他, 共通副菜, and 知久ご膳 (ご飯入り).

Table with 6 columns: 第2週, 5/10(月), 5/11(火), 5/12(水), 5/13(木), 5/14(金). Rows include A お肉, B 魚介 その他, 共通副菜, 知久ご膳 (ご飯入り), and お楽しみ弁当.

Table with 6 columns: 第3週, 5/17(月), 5/18(火), 5/19(水), 5/20(木), 5/21(金). Rows include A お肉, B 魚介 その他, 共通副菜, 知久ご膳 (ご飯入り), and お楽しみ弁当.

Table with 6 columns: 第4週, 5/24(月), 5/25(火), 5/26(水), 5/27(木), 5/28(金). Rows include A お肉, B 魚介 その他, 共通副菜, 知久ご膳 (ご飯入り).

* 5月 お楽しみ弁当メニュー *

5/12(水) 五目重弁当
(茶飯、焼き鮭、帆立のみりん焼き、穴子など)
カロリー 587kcal 塩分 1.8g

5/19(水) 大安弁当
・しらすご飯 ・椎茸エビしんじょ
・新物もずくの酢の物 茶碗蒸し など
カロリー 658kcal 塩分 2.4g

6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	5/31(月)	6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)
A お肉	麻婆春雨 揚げ餃子 338Kcal 塩分2.3g	牛肉のトマト煮 イカのみりん焼き 334Kcal 塩分3g	鶏むね肉の塩麹天ぷら 豚肉と木くらげの玉子炒め 357Kcal 塩分2.8g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 焼きそば 359Kcal 塩分2.6g	肉団子と野菜の黒酢あん あさりのクリーム煮 385Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	白身魚の中華風味蒸し 揚げ餃子 361Kcal 塩分2.4g	鯖のカレー揚げ イカのみりん焼き 391Kcal 塩分2g	赤魚のねぎみそ焼 豚肉と木くらげの玉子炒め 304Kcal 塩分2.2g	白身魚の甘酢あんかけ 洋風肉じゃが 292Kcal 塩分3.1g
共通副菜	鶏むね肉と豆もやしのごま和え イカマリネ 京がんとしいたけ煮 フルーツ缶	かぼちゃサラダ ブロッコリーのお浸し 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	ポテトサラダ 油揚げとねぎのお浸し しめじと青菜の醤油炒め 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 高野豆腐の煮付け NEW 鯖さやとれんこんのごま昆布和え 漬物	ひじきサラダ インゲンのツナ和え ハムともやしのナムル 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 485Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 597Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 539Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 483Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 561Kcal 塩分2.5g

第2週	6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(金)
A お肉	ゴロゴロ野菜の ポークカレー 高野豆腐の玉子とじ 329Kcal 塩分3g	鶏もも肉の照り焼き ごぼうの炒め煮 354Kcal 塩分2.2g	すき焼き風煮(牛肉) 和風肉団子 427Kcal 塩分2.7g	フライドチキン風唐揚げ (もも肉) イカと絹さやの塩炒め 354Kcal 塩分2.2g	ポークチャップ 厚揚げの煮物 358Kcal 塩分2.1g
	B 魚介 その他	イカのチリソース 高野豆腐の玉子とじ 318Kcal 塩分2.5g	アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 336Kcal 塩分2.6g	白身魚のクリーム煮 和風肉団子 376Kcal 塩分2.1g	サバの味噌煮 イカと絹さやの塩炒め 351Kcal 塩分2.3g
共通副菜	大根のごま酢和え きざみ昆布ののり煮 インゲンのシソ味噌かけ 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 中華風サラダ あさりとキャベツの煮物 漬物	ミートソースペンネ キャベツのコールスローサラダ グリーンピースとコーンのベーコン煮 フルーツ缶	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ うの花 人参の洋風酢の物 漬物	スパゲティサラダ 毒天ときゅうりの酢の物 大学芋 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 509Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 534Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 583Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 535Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 518Kcal 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	6/14(月)	6/15(火)	6/16(水)	6/17(木)	6/18(金)
A お肉	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 切干大根と豚肉の炒め煮 467Kcal 塩分2g	酢豚 五目炒めビーフン 419Kcal 塩分2.9g	豚ばら肉と野菜のピリ辛 竹の子と若布の煮物 413Kcal 塩分1.7g	NEW 鶏もも肉のトマト煮 カレージャーマンポテト 405Kcal 塩分3.1g	肉団子とさつま芋の甘酢あん 春雨と鶏肉の豆板醤炒め 318Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	蒸し赤魚のきのこあんかけ 切干大根と豚肉の炒め煮 380Kcal 塩分2.3g	サワラの粕漬 五目炒めビーフン 345Kcal 塩分2g	鯖の蒲焼風 竹の子と若布の煮物 414Kcal 塩分2.3g	白身魚の天ぷら カレージャーマンポテト 388Kcal 塩分2.4g
共通副菜	きくらげの酢の物 芝えび団子 イカとブロッコリーの炒め煮 漬物	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 煮豆	高野豆腐のサラダ なます いんげんのオリーブオイル煮 漬物	炒り玉子サラダ イカマリネ 小松菜の干草和え 漬物	切干大根の中華風サラダ ごまじゃこビーマン 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 582Kcal 塩分1.1g	お魚中心メニュー5品 486Kcal 塩分1.7g	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 579Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 476Kcal 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	6/21(月)	6/22(火)	6/23(水)	6/24(木)	6/25(金)
A お肉	中華風炒め煮 田楽豆腐 337Kcal 塩分2.9g	おろしハンバーグ 豚肉とポテトのケチャップ炒め 474Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉の塩麹焼 白菜の和風煮 499Kcal 塩分3g	知久屋特製ハムカツ・唐揚 にら玉(豚肉入り) 418Kcal 塩分2.9g	牛肉の味噌煮 揚げじゃがいものそぼろ煮 427Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	鯖の南蛮漬け ひき肉入り玉子焼き 401Kcal 塩分2.5g	白身魚のカレーあんかけ 豚肉とポテトのケチャップ炒め 388Kcal 塩分2.7g	エビ・イカ・黒はんぺんフライ 白菜の和風煮 397Kcal 塩分2.3g	赤魚の煮付け にら玉(豚肉入り) 316Kcal 塩分3.1g
共通副菜	ポテトサラダ 小松菜のツナ和え ひじきとオクラのポン酢和え 漬物	えのきの酢の物 ビーマンとささ身の中華和え キャベツとあさりのピリ辛蒸し フルーツ缶	スパゲティサラダ 切干大根としらすとひじきの和え物 小松菜の辛し和え 漬物	中華風サラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 なます オクラとえのきのお浸し 漬物	きざみ昆布煮 イカときゅうりの中華和え ツナマヨサラダ 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 585Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 562Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 585Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 586Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 577Kcal 塩分1.8g

第5週	6/28(月)	6/29(火)	6/30(水)	7/1(木)	7/2(金)
A お肉	牛肉の野菜炒め 知久屋ソーセージのジャーマンポテト 415Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉の竜田揚げ 高野豆腐の中華煮 428Kcal 塩分2.8g	八宝菜 ポテトコロッケ 310Kcal 塩分1.9g	ヒレカツ 鶏団子の野菜スープ煮 320Kcal 塩分2.5g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め つくね 397Kcal 塩分2.1g
	B 魚介 その他	アジの塩麹フライ 知久屋ソーセージのジャーマンポテト 338Kcal 塩分2.7g	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ 高野豆腐の中華煮 361Kcal 塩分2.1g	白身魚の香味ソース ポテトコロッケ 301Kcal 塩分2.5g	サバの照り焼き 鶏団子の野菜スープ煮 389Kcal 塩分2.6g
共通副菜	かぼちゃサラダ ビーマンとしらすのチーズ焼き 竹輪とインゲンのごま味噌和え 漬物	ピーマンサラダ れんこんの味噌和え あおさの酢の物 漬物	根菜サラダ うの花 キャベツの梅しそ和え フルーツ缶	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら なます オクラとえのきのお浸し 煮豆	ささみとひじきのサラダ きくらげの酢の物 竹輪のあおさマヨ炒め(ひよこ豆入) 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 479Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 613Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 493Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 517Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 575Kcal 塩分1.8g

* 6月 お楽しみ弁当メニュー *

6/9(水) 海鮮重弁当 ¥900

・エビ タコ 穴子 など
カロリー 502kcal 塩分 4.1g

6/16(水) 大安弁当 ¥900

・助六寿司 ・エビグラタン ・豚の角煮など
カロリー 560kcal 塩分 3.5g