

8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	8/2(月)	8/3(火)	8/4(水)	8/5(木)	8/6(金)
A お肉	豚バラ肉とニンニクの芽炒め 鶏団子の野菜スープ煮 541Kcal 塩分1.6g	牛肉のトマト煮 きのこチーズの玉子焼き 431Kcal 塩分3.2g	鶏肉のチリソースかけ 高野豆腐の中華煮 396Kcal 塩分2.7g	麻婆春雨 カレージャーマンポテト 464Kcal 塩分3.4g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) イカと絹さやの塩炒め 472Kcal 塩分3.2g
	B 魚介 その他	サバの南蛮漬け 鶏団子の野菜スープ煮 459Kcal 塩分1.9g	白身魚の唐揚げ 豚肉とキャベツ煮 390Kcal 塩分3.0g	白身魚の黄身焼き 高野豆腐の中華煮 318Kcal 塩分2.6g	蒸し魚のポン酢かけ カレージャーマンポテト 407Kcal 塩分3.2g
共通副菜	ピーマンサラダ うの花 枝豆・オクラのごま昆布和え フルーツ缶	ポテトサラダ れんこん金平 あさりのお浸し 漬物	根菜サラダ もやしとしょうがの甘酢漬け ひじき煮 漬物	ツナマヨサラダ えのきの酢の物 芝えび団子 煮豆	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ あおさの酢の物 京がんもどき茸煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 606Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 586Kcal 塩分2.9g	お魚中心メニュー5品 508Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 558Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 563Kcal 塩分2.9g

第2週	8/9(月)	8/10(火)	8/11(水)	8/12(木)	8/13(金)
A お肉	山の日の振替休日 祝日のため お休みさせて いただきます	トマトソースハンバーグ 大根とこんにゃくの肉味噌 499Kcal 塩分2.8g	牛肉の味噌煮 つくね 373Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉のおろしかけ 五目炒めビーフン 586Kcal 塩分2.7g	お盆休みのため お休みさせて いただきます
		B 魚介 その他	イカとニンニクの芽炒め 鶏肉と野菜の味噌煮 357Kcal 塩分2.4g	アジの南蛮漬け つくね 404Kcal 塩分2.7g	
共通副菜	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 中華風サラダ 小松菜のお浸し 漬物	スパゲティサラダ 柚子なます 厚揚げの煮物 漬物	高野豆腐のサラダ イカマリネ インゲンのツナ和え 漬物		
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 587Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 504Kcal 塩分2.0g	お肉中心メニュー5品 648Kcal 塩分2.2g		

第3週	8/16(月)	8/17(火)	8/18(水)	8/19(木)	8/20(金)
A お肉	豚すき煮 エビと豆腐のふんわり揚げ 430Kcal 塩分2.1g	肉団子とさつま芋の甘酢あん 切干大根と豚肉の炒め煮 476Kcal 塩分3.5g	知久屋特製ハムカツ・唐揚 ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 590Kcal 塩分3.1g	鶏もも肉のみそ漬焼 ニラ玉豚肉入り 480Kcal 塩分2.4g	牛肉の野菜炒め かぼちゃのおろし煮 345Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	赤魚のねぎ味噌焼き エビと豆腐のふんわり揚げ 399Kcal 塩分2.2g	サバのみりん焼 切干大根と豚肉の炒め煮 422Kcal 塩分3.0g	ホッケの塩焼き ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 364Kcal 塩分1.8g	白身魚のカレー揚げ ニラ玉豚肉入り 340Kcal 塩分3.0g
共通副菜	ポテトサラダ 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え いんげんのオリーブオイル煮 煮豆	ひじきサラダ オクラのごま和え あさりとキャベツの煮物 漬物	中華風サラダ 小松菜のツナ和え うの花 漬物	高野豆腐の揚げ漬 大根のごま酢和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	きざみ昆布煮 柚子なます コーンクリームポテト 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 506Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 645Kcal 塩分3.2g	お魚中心メニュー5品 511Kcal 塩分1.4g	お魚中心メニュー5品 524Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 506Kcal 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4週	8/23(月)	8/24(火)	8/25(水)	8/26(木)	8/27(金)
A お肉	蒸し鶏もも肉のネギソース 竹の子と若布の煮物 467Kcal 塩分3.2g	鶏むね肉の塩麹天ぷら 肉じゃが 382Kcal 塩分3.5g	おろしハンバーグ 高野豆腐の玉子とじ 410Kcal 塩分2.6g	ヒレカツ ごぼうの炒め煮 388Kcal 塩分2.7g	ポークチャップ ポテトコロック 542Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	エビ・イカ・黒はんぺんフライ 竹の子と若布の煮物 303Kcal 塩分2.6g	赤魚の煮付け 肉じゃが 336Kcal 塩分2.9g	サバの照り焼き 高野豆腐の玉子とじ 369Kcal 塩分2.6g	白身魚の中華風辛味蒸し ごぼうの炒め煮 372Kcal 塩分3.4g
共通副菜	きくらげの酢の物 れんこんの味噌和え ブロッコリーのお浸し 漬物	切干大根としらすとひじきの和え物 かぼちゃサラダ インゲンのごま和え 漬物	キャベツのコールスローサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 小松菜の辛し和え 煮豆	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え ベーコンと蓮根の洋風金平 枝豆・オクラのごま昆布和え フルーツ缶	パスタサラダ 芝えび団子 人参の洋風酢の物 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 487Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 557Kcal 塩分2.9g	お魚中心メニュー5品 548Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 550Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 635Kcal 塩分2.2g
お楽しみ 弁当	お重弁当 メニューは下記を参照下さい				

* 8月 お楽しみ弁当メニュー *

8/18(水) 大安弁当

お赤飯弁当

しまかつおのチーズフライ 酢の物
ロース肉の味噌漬焼きなど
カロリー 683Kcal 塩分2.2g

8/25(水) お重弁当

天重弁当

エビ天×3尾 椎茸天 かぼちゃ天
帆立のしそ味噌酢和え など
カロリー 745Kcal 塩分3.4g

9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	8/30(月)	8/31(火)	9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)
A お肉	肉団子と野菜の黒酢あん 竹の子のそぼろあん 420Kcal 塩分3.9g	豚すき煮 大根とこんにゃくの肉味噌 364Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ じゃが芋とひき肉の味噌煮 499Kcal 塩分3.1g	ビビンバ風(牛肉) ソーセージとキャベツ炒め 505Kcal 塩分3.0g	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め ミートソースパンネ 499Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	赤魚の塩焼き 竹の子のそぼろあん 315Kcal 塩分3.1g	白身魚の唐揚げ 焼きそば 378Kcal 塩分2.2g	サバのトマト煮込み じゃが芋とひき肉の味噌煮 328Kcal 塩分2.0g	アジの甘酢あんかけ 挽き肉入り玉子焼き 430Kcal 塩分3.0g
共通副菜	えのきの酢の物 京がんと椎茸煮 青菜のイタリアンソテー 漬物	根菜サラダ うの花 大芋芋 フルーツ缶	五目きんぴら あおさの酢の物 小松菜としらすのお浸し 煮豆	ツナマヨサラダ ひじき煮 きくらげの酢の物 漬物	高野豆腐のサラダ 柚子なます 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 562Kcal 塩分3.4g	お肉中心メニュー5品 512Kcal 塩分2.0g	お肉中心メニュー5品 665Kcal 塩分2.9g	お魚中心メニュー5品 578Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 514Kcal 塩分1.6g
第2週	9/6(月)	9/7(火)	9/8(水)	9/9(木)	9/10(金)
A お肉	麻婆なす ポテトコロッケ 325Kcal 塩分3.2g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 エビと豆腐のふんわり揚げ 456Kcal 塩分2.8g	ゴロゴロ野菜のポークカレー ごぼうの炒め煮 361Kcal 塩分3.1g	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め 揚げじゃがいものそぼろ煮 587Kcal 塩分2.9g	鶏肉の竜田揚げ イカと絹さやの塩炒め 509Kcal 塩分3.0g
	B 魚介 その他	NEW いわしの梅おろし煮 ポテトコロッケ 463Kcal 塩分3.5g	サバの照り焼き エビと豆腐のふんわり揚げ 387Kcal 塩分2.5g	白身魚の天ぷら ごぼうの炒め煮 322Kcal 塩分2.3g	NEW 白身魚のトマトソースかけ 揚げじゃがいものそぼろ煮 381Kcal 塩分2.5g
共通副菜	ピーマンサラダ カリフラワーのマリネ 小松菜のごま和え 漬物	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 漬物	ひじきサラダ イカとブロッコリーの炒め煮 オクラのごま和え 漬物	きざみ昆布ののり煮 中華風サラダ 芝えび団子 煮豆	かぼちゃサラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 あさりのお浸し フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 508Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 553Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 490Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 559Kcal 塩分2.0g	お肉中心メニュー5品 668Kcal 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3週	9/13(月)	9/14(火)	9/15(水)	9/16(木)	9/17(金)
A お肉	豚肉と野菜のピリ辛 揚げ餃子 484Kcal 塩分2.7g	ヒレカツ 竹輪と若布の玉子とじ 407Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 切干大根と豚肉の炒め煮 458Kcal 塩分2.5g	牛肉のトマト煮 つくね 463Kcal 塩分3.4g	酢豚 じゃが芋とひき肉のソース煮 466Kcal 塩分3.4g
	B 魚介 その他	アジの塩麹フライ マカロニグラタン風 347Kcal 塩分2.8g	白身魚の中華風辛味蒸し 竹輪と若布の玉子とじ 412Kcal 塩分3.4g	サバの蒲焼風 切干大根と豚肉の炒め煮 518Kcal 塩分3.1g	白身魚のカレー揚げ つくね 368Kcal 塩分2.6g
共通副菜	ささみとひじきのサラダ 人参の洋風酢の物 うの花 漬物	高野豆腐のごま和え コーンクリームポテト 柚子なます 煮豆	ポテトサラダ ブロッコリーのお浸し こんにゃくのペロンチーノ 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ れんこんの味噌和え コールスローサラダ 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 五目きんぴら キャベツの梅しそ和え フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 514Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 546Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 636Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 464Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 474Kcal 塩分2.6g
第4週	9/20(月)	9/21(火)	9/22(水)	9/23(木)	9/24(金)
A お肉	敬老の日	おろしハンバーグ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 568Kcal 塩分3.0g	知久屋特製ハムカツ 鶏団子の野菜スープ煮 573Kcal 塩分2.6g	秋分の日	鶏もも肉のトマト煮 カレージャーマンポテト 430Kcal 塩分3.0g
		B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます		白身魚の柚子ポン酢かけ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 458Kcal 塩分3.0g
共通副菜		パスタサラダ 芝えび団子 あさりとキャベツの煮物 漬物	イカマリネ いんげんのオリーブオイル煮 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物		鶏むね肉と若布の竜田サラダ れんこん金平 きくらげの酢の物 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)		お魚中心メニュー5品 625Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 644Kcal 塩分2.3g		お魚中心メニュー5品 557Kcal 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5週	9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)	10/1(金)
A お肉	鶏肉のパン粉焼き 肉じゃが 430Kcal 塩分2.9g	ポークチャップ 高野豆腐の玉子とじ 469Kcal 塩分3.0g	フライドチキン唐揚げ(もも肉) 五目炒めビーフン 543Kcal 塩分3.4g	すき焼き風煮(牛肉) イカの甘酢あん 490Kcal 塩分3.9g	八宝菜 和風肉団子 376Kcal 塩分3.3g
	B 魚介 その他	イカのチリソース 肉じゃが 395Kcal 塩分3.7g	白身魚の香味ソース 高野豆腐の玉子とじ 320Kcal 塩分3.0g	サバの味噌煮(ゆず風味) 五目炒めビーフン 444Kcal 塩分2.7g	蒸し赤魚のきのこあんかけ イカの甘酢あん 386Kcal 塩分2.6g
共通副菜	中華風サラダ 小松菜の辛し和え ベーコンと蓮根の洋風金平 漬物	温野菜のごまドレッシング こんにゃくと生姜の炒り煮 あおさの酢の物 煮豆	ポテトサラダ 厚揚げの煮物 インゲンのツナ和え 漬物	かぼちゃサラダ グリーンピースとコーンのベーコン煮 ひじき煮 漬物	きざみ昆布煮 イカぬた 切干大根としらすとひじきの和え物 フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 572Kcal 塩分3.3g	お肉中心メニュー5品 642Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 612Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 548Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 530Kcal 塩分2.7g

* 9月 お楽しみ弁当メニュー *

9/8(水) お重弁当

NEW うなぎの蒲焼

漬物 酢の物 など

カロリー 635Kcal 塩分2.5g

9/22(水) 大安弁当

助六寿司 グラタン

豚の角煮 など

カロリー 774Kcal 塩分4.8g