

※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	6/1(Mon)	6/2(Tue)	6/3(Wed)	6/4(Thu)	6/5(Fri)
A お肉	麻婆豆腐 チキンカツ 359Kcal 塩分3g	豚すき焼き風煮 蒸し野菜のゴマドレッシング 337Kcal 塩分2.7g	肉団子とさつま芋の甘酢あん ミートソースパンネ 301Kcal 塩分2g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 グリル野菜 341Kcal 塩分1.5g	(NEW) 鶏むね肉の塩麹天ぷら ごぼうの炒め煮 307Kcal 塩分3.1g
	B 魚介 その他	白身魚の中華風辛味蒸し ポテトコロッケ 363Kcal 塩分2.5g	鯖のカレー揚げ 豚肉とキャベツ煮 425Kcal 塩分2.4g	赤魚の煮付け 鶏むね肉の梅しそ和え 257Kcal 塩分2.6g	イカのチリソース 豚肉と木くらげの玉子炒め 327Kcal 塩分1.9g
共通副菜	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら キャベツのコールスローサラダ えのきとめかぶのさっと煮 煮豆	かぼちゃサラダ もやしと若布の酢の物 竹輪のおおさま炒め(ひよこ豆入) 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	さつま揚げとこんにゃくの甘辛 オクラとなめこの和え物 小松菜の辛し和え 漬物	高野豆腐の煮付け ひじきサラダ インゲンのツナ和え フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 520Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 603Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 483Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 515Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 462Kcal 塩分2.9g

第2週	6/8(Mon)	6/9(Tue)	6/10(Wed)	6/11(Thu)	6/12(Fri)
A お肉	きのこトマトソースハンバーグ 厚揚げの煮物 444Kcal 塩分2.4g	知久屋特製ハムカツ・唐揚 五目炒めビーフン 387Kcal 塩分2.2g	豚肉と春雨の炒め物 イカののみりん焼き 357Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉の竜田揚げ 竹輪と若布の玉子とじ 332Kcal 塩分2.7g	すき焼き風煮(牛肉) なすのおろし煮 342Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ 洋風肉じゃが 366Kcal 塩分2.7g	サバの味噌煮 切干大根と豚肉の炒め煮 441Kcal 塩分2.3g	白身魚のフライ つくね 324Kcal 塩分2.1g	サワラの塩焼き 高野豆腐の塩生姜煮 230Kcal 塩分2.1g
共通副菜	大根のごま酢和え きざみ昆布のとろとろ煮 インゲンのシソ味噌かけ 煮豆	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ うの花 山吹和え 漬物	五目きんぴら 寒天ときゅうりの酢の物 ピーマンとささ身の中華和え 漬物	中華風サラダ カリフラワーのカレーピクルス あざりとキャベツの煮物 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ なます ハムともやしのナムル 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1.9g	お肉中心メニュー5品 556Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 498Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 428Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 538Kcal 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3週	6/15(Mon)	6/16(Tue)	6/17(Wed)	6/18(Thu)	6/19(Fri)
A お肉	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め マカロニグラタン風 498Kcal 塩分3g	八宝菜 棒棒鶏(むね肉) 361Kcal 塩分3g	鶏もも肉の照り焼き 白菜の和風煮 445Kcal 塩分2.4g	酢豚 蒸し豆腐のきのこあんかけ 384Kcal 塩分2.2g	ゴロゴロ野菜のハヤシソース 鶏むね肉とひじきの和え物 306Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	アジフライ 豚肉とポテトのケチャップ炒め 471Kcal 塩分3g	サケのチーズマヨネーズ焼 イカの甘酢あん 410Kcal 塩分2.9g	白身魚の天ぷら 麻婆大根 368Kcal 塩分2.1g	赤魚の西京漬 (NEW) 自家製ソーセージのナポリタン 294Kcal 塩分2g
共通副菜	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 高野豆腐の揚げ漬 イカとブロッコリーのお浸し 漬物	さつま揚げのおろし和え もやしとしょうがの甘酢漬 大豆とじゃこの甘辛揚げ フルーツ缶	肉団子・煮玉子 ひじき煮 インゲンのごま和え 漬物	炒玉子サラダ イカマリネ 小松菜の干草和え 煮豆	きくらげの酢の物 オクラのごま和え こんにゃくと生姜の炒り煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 631Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 557Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 601Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 570Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 469Kcal 塩分1.8g
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	6/22(Mon)	6/23(Tue)	6/24(Wed)	6/25(Thu)	6/26(Fri)
A お肉	中華風炒め煮 焼きそば 398Kcal 塩分2.9g	鶏もも肉のねぎ塩たれかけ じゃが芋とひき肉のソース煮 565Kcal 塩分2.6g	おろしハンバーグ 中華風カレー豆腐 355Kcal 塩分2.6g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 405Kcal 塩分2.9g	牛肉の味噌煮 きのこチーズの玉子焼き 435Kcal 塩分2.1g
	B 魚介 その他	鯖の南蛮漬 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 469Kcal 塩分2.8g	ホッケの塩焼き 鶏団子の野菜スープ煮 329Kcal 塩分1.9g	エビ・イカ・黒はんぺんフライ 大根とこんにゃくの肉味噌 330Kcal 塩分2.9g	サワラの西京漬 にら玉(豚肉入り) 336Kcal 塩分2.5g
共通副菜	切干大根の中華風サラダ あおさの酢の物 コーンクリームポテト 漬物	中華風サラダ ピーマンとしらすのチーズ焼き 京がんもといいたけ煮 フルーツ缶	ビーフンサラダ えのきの酢の物 ブロッコリーのお浸し 漬物	スパゲティサラダ ひじきともやしのナムル こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	ツナマヨサラダ 人参の洋風酢の物 きざみ昆布煮 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 486Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 471Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 522Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 573Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 597Kcal 塩分2g

* 6月 お楽しみ弁当メニュー *

6/17(水) 大安弁当

- ・助六寿司(いなり、太巻五色)
- ・豚の角煮
- ・グラタンなど

カロリー 560kcal 塩分 3.

6/10(水) 五目重弁当

カロリー 587kcal 塩分 2.8

※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	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)
A お肉	牛肉の野菜炒め カレーマカロニグラタン 482Kcal 塩分2.8g	ハニーマスタードチキン 五目炒めビーフン 474Kcal 塩分3g	豚ばら肉と野菜のピリ辛 肉じゃが 395Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉の竜田揚げ 中華あん豆腐 366Kcal 塩分2.7g	ポークチャップ 鶏肉と野菜の味噌煮 399Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	赤魚の塩焼き 田楽豆腐 262Kcal 塩分2.7g	イカとニンニクの芽炒め 揚げ餃子 275Kcal 塩分2.3g	白身魚の香味ソース 白菜の和風煮 293Kcal 塩分2.8g	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ 切干大根と豚肉の炒め煮 359Kcal 塩分1.9g
共通副菜	かぼちゃサラダ きのこしらすのおろし酢和え ハムともやしのナムル 漬物	ポテトサラダ 高野豆腐の煮付け 大根と人参のめかぶ和え 煮豆	小松菜の辛し和え 五目きんぴら キャベツとあさりのピリ辛煮 フルーツ缶	炒り玉子サラダ うの花 きゅうりと干びょうの和え物 漬物	きくらげの酢の物 ささみとひじきのサラダ 竹輪のおおさま炒め(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 438Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 452Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 497Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 552Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 577Kcal 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

第2週	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)
A お肉	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 厚揚げと小松菜のナムル 365Kcal 塩分1.8g	ビビンバ風(牛肉) 蒸し野菜のゴマドレッシング 388Kcal 塩分1.7g	五目豆腐 イカの磯風味揚げ 312Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉の塩焼き黒しょう風味 なす味噌 382Kcal 塩分2.1g	きのこトマトソースハンバーグ 鶏むね肉の梅しそ和え 412Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	サワラの塩焼き 高野豆腐の玉子とじ 233Kcal 塩分2.1g	白身魚の天ぷら 麻婆大根 277Kcal 塩分1.5g	サバの味噌煮 揚げじゃがいものそぼろ煮 362Kcal 塩分2.2g	サクフライ 鶏団子の野菜スープ煮 342Kcal 塩分2g
共通副菜	えのきの酢の物 ピーマンとささ身の中華和え きざみ昆布のどろろ煮 煮豆	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ もやしとしょうがの甘酢漬け 小松菜のツナ和え 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら なます ブロッコリーのお浸し 漬物	ひじきサラダ オクラとえのきのお浸し NEW グリンピースとコーンのペーコン風 フルーツ缶	切干大根の中華風サラダ カリフラワーのマリネ 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 556Kcal 塩分1.5g	お肉中心メニュー5品 563Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 554Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 498Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 559Kcal 塩分2.2g

第3週	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)
A お肉	親子煮(鶏もも肉) ポテトコロッケ 415Kcal 塩分2.5g	豚肉のねぎ塩たれかけ かぼちゃのおろし煮 482Kcal 塩分2.7g	すき焼き風煮(牛肉) イカのみりん焼き 314Kcal 塩分2.8g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め きのこチーズの玉子焼き 415Kcal 塩分1.9g	八宝菜 焼きそば 318Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	鯖の西京漬け 和風肉団子 499Kcal 塩分2.4g	赤魚の煮付け 黒はんぺんフライ 291Kcal 塩分3g	白身魚のフライ ミートソースペンネ 313Kcal 塩分1.7g	ぶりの幼魚の塩麹フライ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 394Kcal 塩分2g
共通副菜	スパゲティサラダ インゲンのごま和え イカマリネ 漬物	ビーフンサラダ 大根のごま酢和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	ポテトサラダ れんこん金平 小松菜のお浸し フルーツ缶	ツナマヨサラダ 人参の洋風酢の物 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し ひじきともやしのナムル 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 562Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 459Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 511Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 595Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 494Kcal 塩分2.1g

第4週	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)
A お肉	鶏もも肉の唐揚げ香味ソース じゃがいものツナ煮 328Kcal 塩分2g	ゴロゴロ野菜のポークカレー イカの甘酢あん 417Kcal 塩分2.4g	肉団子と野菜の黒酢あん 鶏むね肉と豆もやしのごま和え 357Kcal 塩分2.7g	◆海の日◆ 祝日のため お休みさせていただきます	
	B 魚介 その他	鯖のトマト煮 豚肉と木くらげの玉子炒め 449Kcal 塩分2.3g	蒸し魚のポン酢かけ 大根のそぼろあんかけ 371Kcal 塩分2.3g	メバルの塩焼き 知久屋ソーセージのジャーマンポテト 310Kcal 塩分2.5g	◆スポーツの日◆ 祝日のため お休みさせていただきます
共通副菜	切干大根としらすとひじきの和え物 おおさの酢の物 オクラのごま和え 煮豆	玉子とマカロニのサラダ ひじきともやしのナムル いんげんのオリーブオイル煮 漬物	竹輪とインゲンのごま味噌和え ひじき煮 イカとブロッコリーの炒め煮 フルーツ缶		
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 499Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 466Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 520Kcal 塩分2.6g	お重弁当 メニューは下記を参照下さい	
お楽しみ弁当					

第5週	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)
A お肉	豚肉と春雨の炒め物 つくね 400Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉のねぎ塩たれかけ 大根とこんにゃくの肉味噌 469Kcal 塩分2.7g	牛肉煮 グリル野菜 374Kcal 塩分2.2g	知久屋特製ハムカツ・唐揚 ごぼうの炒め煮 329Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉の照り焼き 高野豆腐の塩生姜煮 356Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ 鶏むね肉と若布の霧天サラダ 289Kcal 塩分3g	サバの照り焼き NEW 絹さやの玉子とじ 313Kcal 塩分2.8g	アジフライ 自家製ソーセージのナポリタン 346Kcal 塩分2.6g	赤魚の塩麹漬け 根菜の肉味噌和え 293Kcal 塩分2.5g
共通副菜	中華風サラダ ピーマンとしらすのチーズ焼き 油揚げとねぎのお浸し 漬物	キャベツのコールスローサラダ イカときゅうりの中華和え 小松菜のごま和え 煮豆	きざみ昆布煮 しめじと青菜の醤油炒め 大学芋 フルーツ缶	パスタサラダ えのきとめかぶのさっと煮 れんこんの味噌和え 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 気がんもといだけ煮 オクラの中華和え 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 464Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 505Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 514Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 469Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 519Kcal 塩分2.2g

* 7月 お楽しみ弁当メニュー *

7/3(金)大安弁当

・しらすご飯 ・かしわ天 ・酢の物・寒天寄せ ・煮物など
カロリー 646kcal 塩分 3.2g

7/22(水)ちらし重弁当

カロリー 502kcal 塩分 4.8g