

※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	NEW 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し フルーツ缶	炒玉子サラダ うの花 きゅうりと干ひょうの和え物 漬物	きくらげの酢の物 ささみとひじきのサラダ 竹輪のおあまこ炒め(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	ピピンバ風(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こしょう風味 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	サケフライ 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 きざみ昆布のとろとろ煮 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揚げ 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煮 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 大豆とじゃこの甘酢揚げ 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	ピーンサラダ 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◆	◆スポーツの日◆
	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	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 あさきの酢の物 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 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		
お楽しみ弁当	お重弁当 メニューは下記を参照下さい				

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・唐揚げ 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 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 289Kcal 塩分3g	NEW 鯖さやの玉子とじ 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 大葉 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 京がんとしいだけ煮 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

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	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
A お肉	中華風炒め煮 きのこチーズの玉子焼き 332Kcal 塩分2g	鶏もも肉のおろしかけ かぼちゃのそぼろ煮 476Kcal 塩分2.6g	麻婆春雨 揚げ餃子 301Kcal 塩分2.7g	豚バラ肉とニンニクの芽炒め NEW パーコンとポテトの ホワイトソースかけ 533Kcal 塩分1.8g	フライドチキン風 唐揚げ(もも肉) 切干大根と豚肉の炒め煮 426Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	鯖の南蛮漬け ポークビーンズ (大豆と豚肉のトマト煮) 380Kcal 塩分2.2g	サワラの塩焼き 鶏団子の野菜スープ煮 309Kcal 塩分2.7g	赤魚の煮付け なす味噌 321Kcal 塩分2.7g	白身魚の唐揚げ さつま揚げと野菜の煮物 309Kcal 塩分1.9g
共通副菜	パスタサラダ めかぶとオクラの和え物 あさりとキャベツの煮物 フルーツ缶	ひじきとオクラのポン酢和え 五目きんぴら 高野豆腐のごま和え 漬物	ツナマヨサラダ えのきの酢の物 小松菜の辛し和え 煮豆	炒玉子サラダ きくらげの酢の物 きざみ昆布ののり煮 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ あおさの酢の物 京がんとしいたけ煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 530Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 633Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 509Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 500Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 417Kcal 塩分2.2g
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	8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)
A お肉	◆山の日◆	デミグラス風ハンバーグ 知久屋ソーセージの ジャーマンポテト 455Kcal 塩分2.8g	牛肉の味噌煮 蒸し野菜のゴマドレッシング 362Kcal 塩分2.5g	お休みさせて いただきます	
	B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます	アジフライ ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分2.8g		
共通副菜	玉子とマカロニのサラダ 小松菜のお浸し こんにゃくと生巻の炒り煮 フルーツ缶	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え オクラとえのきのお浸し れんこん金平 漬物			
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 638Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 442Kcal 塩分2.2g			

第3週	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)
A お肉	肉団子とさつま芋の 甘酢あん マカロニグラタン風 429Kcal 塩分2.9g	ゴロゴロ野菜の ハヤシソース イカのみりん焼き 336Kcal 塩分3g	豚すき焼き風煮 かぼちゃコロッケ 378Kcal 塩分2.4g	鶏むね肉の塩麹天ぷら 洋風肉じゃが 408Kcal 塩分3g	鶏もも肉とキャベツの 味噌炒め風 中華あん豆腐 364Kcal 塩分2.7g
	B 魚介 その他	赤魚のねぎみそ焼 揚げじゃがいものそぼろ煮 327Kcal 塩分2.5g	ぶりの幼魚の塩麹フライ 棒棒鶏(むね肉) 451Kcal 塩分2.4g	蒸し魚のポン酢かけ 大根とこんにゃくの肉味噌 267Kcal 塩分2.8g	NEW サバのみりん焼 イカと絹さやの塩炒め 404Kcal 塩分2.5g
共通副菜	キャベツのコールスローサラダ こんにゃくと竹輪の土佐煮 ピーマンとささ身の中華和え 煮豆	ひじきサラダ オクラのごま和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ フルーツ缶	中華風サラダ えのきとめかぶのさっと煮 インゲンとツナ和え 漬物	ビーフンサラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え うの花 漬物	大根のごま酢和え ハムともやしのナムル カリフラワーのおかか和え 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 576Kcal 塩分3g	お魚中心メニュー5品 598Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 533Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 557Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 489Kcal 塩分2g
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	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)
A お肉	知久屋特製ハムカツ・唐揚 厚揚げとニンニクの 芽のおかか煮 390Kcal 塩分2.7g	牛肉の野菜炒め NEW ツナとキャベツの ヘルシー焼き 326Kcal 塩分3.2g	鶏もも肉の甘辛醤油 麻婆大根 525Kcal 塩分2.6g	酢豚 鶏むね肉の梅しそ和え 416Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉のみそ漬焼 高野豆腐の玉子とし 349Kcal 塩分1.8g
	B 魚介 その他	ホッケの塩焼き 鶏肉と野菜の味噌煮 313Kcal 塩分2.6g	エビ・イカ 黒はんぺんフライ 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 329Kcal 塩分2.4g	白身魚の中華風辛味蒸し じゃが芋とひき肉のソース煮 351Kcal 塩分2.9g	サバの煮付け 五目炒めビーフン 382Kcal 塩分2.8g
共通副菜	スパゲティサラダ ごまじゃこピーマン あさりのお浸し 漬物	きざみ昆布煮 人参の洋風酢の物 ブロッコリーのお浸し フルーツ缶	温野菜のゴマドレッシング もやしとしょうがの甘酢漬け ひじき煮 漬物	ポテトサラダ こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら インゲンのごま和え 煮豆	かぼちゃサラダ グリーンピースとコーンのパーコン煮 イカときゅうりの中華和え 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 576Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 521Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 690Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 538Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 584Kcal 塩分2.2g

* 8月 お楽しみ弁当メニュー *

8/7(金)大安弁当

・赤飯・海老と豆腐のふんわり揚げ・豚ロースの西京焼き など
カロリー 648kcal 塩分 2.9g

8/19(水)天重弁当

カロリー 715kcal 塩分 2.9g