

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 きざみ昆布のとろとろ煮 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	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		
共通副菜		玉子とマカロニのサラダ 小松菜のお浸し こんにゃくと生姜の炒り煮 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 大豆とじゃこの甘酢揚げ フルーツ缶	中華風サラダ えのきとめかぶのさっと煮 インゲンのツナ和え 漬物	ピーマンサラダ 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 高野豆腐の玉子とじ 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

※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	8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)
A お肉	ピピンバ風(牛肉) 大根のそぼろあんかけ 426Kcal 塩分2.2g	ポークチャップ なす味噌 361Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉の竜田揚げ ポークビーンズ (大豆と豚肉のトマト煮) 434Kcal 塩分2.7g	豚バラ肉とごぼう のカレー炒め 知久屋ソーセージの ジャーマンポテト 428Kcal 塩分2.2g	鶏むね肉のチリソースかけ 厚揚げと小松菜のナムル 416Kcal 塩分2.7g
	B 魚介 その他	イカとニンニクの芽炒め 蒸し豆腐の肉味噌かけ 310Kcal 塩分2.9g	ぶりの幼魚の塩麹フライ 鶏むね肉の梅しそ和え 341Kcal 塩分2.2g	蒸し魚のポン酢かけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 365Kcal 塩分2.4g	サバの照り焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 390Kcal 塩分2.8g
共通副菜	ピーマンサラダ カリフラワーのマリネ インゲンのごま和え 漬物	大根のごま酢和え 小松菜と舞茸の和え物 ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 漬物	パスタサラダ れんこん金平 ピーマンとささ身の中華和え 漬物	中華風サラダ イカとブロッコリーの炒め きのこしらすのおろし酢和え 煮豆	五目きんぴら 寒天ときゅうりの酢の物 あさりとかぼつ煮の煮物 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2g	お魚中心メニュー5品 533Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 539Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 572Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 614Kcal 塩分2.6g
第2週	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)
A お肉	フライドチキン風 唐揚げ(もも肉) 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 387Kcal 塩分1.9g	おろしハンバーグ ミートソースペンネ 435Kcal 塩分2.6g	ゴロゴロ野菜の ポークカレー 肉団子・煮玉子 315Kcal 塩分2.5g	エビ・ヒレカツ・ イカフライ 厚揚げのそぼろ煮 316Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉とキャベツの 味噌炒め風 じゃがいものツナ煮 389Kcal 塩分2.8g
	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 327Kcal 塩分2g	アジの南蛮漬け イカと絹さやの塩炒め 317Kcal 塩分2.6g	メバルの塩焼き かぼちゃコロッケ 329Kcal 塩分2.4g	サバの煮付け 五目炒めピーマン 291Kcal 塩分2.9g
共通副菜	玉子とマカロニのサラダ 小松菜のツナ和え きゅうりと干びょうの和え物 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ きざみ昆布煮 インゲンのツナ和え 漬物	キャベツのコールスローサラダ ひじきとオクラのポン酢和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 煮豆	えのきの酢の物 ささみフレークと豆もやしのごま和え ピーマンとウィンナーのチーズ焼 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら あおさの酢の物 ブロッコリーのお浸し フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 573Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 590Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 513Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 501Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 510Kcal 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	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)
A お肉	豚ばら肉と野菜のピリ辛 カレーマカロニグラタン 533Kcal 塩分2.6g	蒸し鶏もも肉のネギソース 高野豆腐の玉子とし 413Kcal 塩分2g	五目豆腐 つくね 379Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉のおろしかけ グリル野菜 404Kcal 塩分2.2g	すき焼き風煮(牛肉) 焼きそば 351Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	アジフライ 洋風肉じゃが 393Kcal 塩分2.8g	白身魚の天ぷら 鶏団子の野菜スープ煮 386Kcal 塩分2.2g	鯖の蒲焼風 麻婆大根 381Kcal 塩分2.5g	ホッケの塩焼き 豚肉とポテトのケチャップ炒め 324Kcal 塩分1.8g
共通副菜	温野菜のゴマドレッシング ハムともやしのナムル うの花 漬物	かぼちゃサラダ ひよこ豆とベーコンの煮込み オクラとえのきのお浸し 漬物	油揚げとねぎのお浸し れんこんの味噌和え 煮豆	ひじきサラダ カリフラワーのおかか和え こんにゃくと生姜の炒り煮 漬物	ポテトサラダ キャベツの梅しそ和え 竹輪のあおさま炒め(ひよこ豆入) フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 542Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 568Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 537Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 587Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 534Kcal 塩分2.3g
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	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)
A お肉	◆敬老の日◆	◆秋分の日◆	鶏もも肉のトマト煮 ちくわの磯辺揚げ 380Kcal 塩分2.3g	知久屋特製ハムカツ・唐揚 鶏むね肉と豆もやしの ごま和え 436Kcal 塩分2.1g	ハンバーグ 中華あん豆腐 326Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	祝日のため お休みさせていただきます	祝日のため お休みさせていただきます	白身魚のフライ ベーコンとポテトのホワイトソースかけ 511Kcal 塩分1.9g	赤魚の煮付け じゃが芋とひき肉のソース煮 390Kcal 塩分2.6g
共通副菜			スパゲティサラダ 高野豆腐のごま和え きざみ昆布ののり煮 煮豆	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	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え えのきとめかぶのさっと煮 小松菜のお浸し フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)			お魚中心メニュー5品 643Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 531Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 535Kcal 塩分2.6g
お楽しみ 弁当				お楽しみ弁当 メニューは下記を参照下さい	
第5週	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)
A お肉	肉団子と野菜の黒酢あん 揚げ餃子 374Kcal 塩分1.8g	豚すき焼き風煮 イカののみりん焼き 307Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉のカレーあんかけ ごぼうの炒め煮 475Kcal 塩分2.6g	麻婆豆腐 蒸し野菜の ゴマドレッシング 355Kcal 塩分2.8g	ねぎま(もも肉) 厚揚げとキャベツの 味噌炒め 346Kcal 塩分2.3g
	B 魚介 その他	サワラの粕漬 ウィンナーのスープ煮 377Kcal 塩分1.4g	白身魚の唐揚げ にら玉(豚肉入り) 314Kcal 塩分2.7g	鯖のトマト煮 ポテトコロッケ 414Kcal 塩分2.5g	アジの甘酢あんかけ 絹さやの玉子とし 341Kcal 塩分2.3g
共通副菜	炒玉子サラダ 京がんとしいたけ煮 きくらげの酢の物 煮豆	竹輪とインゲンのごま味噌和え なます 小松菜の辛し和え 漬物	ささみとひじきのサラダ 人参の洋風酢の物 キャベツとあさりのピリ辛蒸し 漬物	ツナマヨサラダ ひじき煮 大芋 フルーツ缶	小松菜の干草和え もやしとしょうがの甘酢漬 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 530Kcal 塩分1.5g	お肉中心メニュー5品 503Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 643Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 526Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 516Kcal 塩分2.3g

* 9月 お楽しみ弁当メニュー (1食¥900) *

9/9(水)味噌カツ重弁当

カロリー 855kcal 塩分 1.9g

9/16(水)大安弁当

・アスパラの肉巻きフライ・ホタテ生揚げの煮物
・茶碗蒸し など

9/24(木)お楽しみ弁当

・助六寿司・牡蠣グラタン・豚に角煮 など