

※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 ミートソースペンネ 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 きざみ昆布ののり煮 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 NEW 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炒煮 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 おおさの酢の物 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