10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。　※魚は骨なしではありません。

第1週	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)
A お肉	豚肉とごぼうのカレー炒め 揚げはんぺん	ハーブソルトチキン（もも肉） 割干大根と豚肉の炒め煮	牛肉の野菜炒め 揚げ餃子	NEW キーマカレー 黒はんぺんフライ	照り焼きハンバーグ 竹輪と若布の玉子とじ
	524Kcal　塩分1.8g	477Kcal　塩分3.9g	374Kcal　塩分2.0g	331Kcal　塩分1.9g	450Kcal　塩分3.1g
B 魚介 その他	赤魚の煮付け ハムカツ	アジの甘酢あんかけ 割干大根と豚肉の炒め煮	蒸し魚のポン酢かけ 揚げ餃子	さわらのムニエル　タルタルソース 黒はんぺんフライ	アジの塩糀フライ 竹輪と若布の玉子とじ
	385Kcal　塩分2.2g	393Kcal　塩分3.0g	319Kcal　塩分2.0g	419Kcal　塩分1.6g	307Kcal　塩分2.7g
共通副菜	竹輪とこんにゃくの味噌ﾏﾖ和え 大学芋 玉ねぎマリネ 漬物	バジルとパスタのジェノベーゼサラダ ひじき煮 NEW さつま芋と昆布の煮物 漬物	きくらげの酢の物 ささみとひじきの和え物 厚揚げの煮物 煮豆	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 五目きんぴら 油揚げとねぎのお浸し 漬物	スパゲティーサラダ 蓮根金平 いんげんのツナ和え 漬物
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2週	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)
A お肉	スポーツの日	鶏むね肉のパン粉焼き 田楽豆腐	キャベツメンチかつ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め	鶏もも肉の竜田揚げ 麻婆春雨	豚肉とキャベツしゃぶしゃぶ風（ごまダレ） イカの磯風味揚げ
		300Kcal　塩分2.4g	418Kcal　塩分2.5g	469Kcal　塩分3.3g	529Kcal　塩分1.4g
B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます	白身魚の唐揚げ じゃが芋とひき肉のソース煮	あじの煮付け 遠州焼き	焼き塩さば 麻婆春雨	さわらの漬け焼き 高野豆腐とひき肉のとろみ煮
		298Kcal　塩分2.8g	303Kcal　塩分2.7g	375Kcal　塩分3.2g	317Kcal　塩分2.3g
共通副菜		あさりとキャベツの煮物 きざみ昆布煮 根菜サラダ 漬物	オクラのごま和え 竹の子の金平 豆のピクルス 漬物	ひじきの和風サラダ ふきのピリ辛煮 NEW インゲンのナムル 漬物	ミートソースペンネ 青菜の辛し和え もやしとしょうがの甘酢漬け 煮豆

第3週	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
A お肉	ヒレカツ・ミートボール NEW 里芋のそぼろあんかけ	すき焼き風煮（牛肉） ポテトコロッケ	おろし豆腐ハンバーグ ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	鶏もも肉の西京みそ漬焼 高野豆腐のマリネ風	肉団子と野菜の黒酢あん なすとオクラの揚げ煮浸し
	352Kcal　塩分3.6g	407Kcal　塩分3.2g	426Kcal　塩分3.1g	406Kcal　塩分2.4g	497Kcal　塩分3.5g
B 魚介 その他	メバルの西京焼き 五目ビーフン	白身魚のトマトソースかけ ポテトコロッケ	アジの南蛮漬け ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	海鮮八宝菜 NEW チキンナゲット	鮭の塩焼き 白菜の和風煮
	315Kcal　塩分2.1g	305Kcal　塩分2.3g	430Kcal　塩分2.9g	304Kcal　塩分2.5g	358Kcal　塩分3.5g
共通副菜	キャベツと油揚げの煮浸し いんげんのごま和え えのきの酢の物 煮豆	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 れんこんの味噌和え カリフラワーのカレーピクルス 煮豆	玉子とマカロニのサラダ あさりぬた いんげんのお浸し 漬物	ハムポテトサラダ 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	ごぼうの胡麻マヨサラダ ベーコンと蓮根の洋風金平 梅ザーサイ 煮豆
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4週	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)
A お肉	おろしハンバーグ 厚揚げのそぼろあん	麻婆なす タレつくね・人参の洋風酢の物	ポークカレー 知久屋特製ウインナー・煮玉子	NEW なすと鶏むね肉の甘酢だれ 高野豆腐の玉子とじ	牛肉のトマト煮 貝フライ
	463Kcal　塩分2.4g	424Kcal　塩分2.2g	329Kcal　塩分2.6g	304Kcal　塩分2.8g	476Kcal　塩分2.2g
B 魚介 その他	さわらの塩糀揚げ甘酢あん 厚揚げのそぼろあん	蒸し赤魚のきのこあんかけ タレつくね・人参の洋風酢の物	NEW 白身魚の竜田揚げ 知久屋特製ウインナー・煮玉子	さわらのパン粉焼き 高野豆腐の玉子とじ	ホッケの塩焼き イカとインゲンの炒め
	438Kcal　塩分2.9g	310Kcal　塩分2.2g	308Kcal　塩分1.8g	394Kcal　塩分2.0g	310Kcal　塩分3.3g
共通副菜	知久屋農園のバジルのポテトサラダ オクラとえのきのお浸し 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 煮豆	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え いんげんのごま味噌和え 五目きんぴら 漬物	ポテトサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 うの花 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 青菜のツナ和え 紫キャベツのマリネ 煮豆	パスタサラダ 蓮根とひじきの辛子和え きゅうりと竹輪のごま味噌和え 漬物

＊ 10月　お楽しみ弁当メニュー ＊

10/9(金)
★ さくらご飯（貝のしぐれ煮）・エビフライ
ヒレカツ・蒸し鶏のネギソースかけ
蓮根唐揚　など
カロリー 663Kcal　塩分4.1g

10/22(木)
味噌ロースカツ重
味噌ロースカツ・エビシューマイ
厚焼玉子・青菜と舞茸の和え物
カロリー 919Kcal　塩分3.3g

フリーダイヤル　0120-004-171

11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。　※魚は骨なしではありません。

第1週	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)
A お肉	チキン南蛮（もも肉） じゃが芋とベーコンのカレー煮 581Kcal 塩分3.0g	文化の日 祝日のため お休みさせて いただきます	豚すき煮 マカロニグラタン風 372Kcal 塩分2.5g	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 割干大根と豚肉の炒め煮 359Kcal 塩分2.7g	牛肉の味噌煮 揚げはんぺん 345Kcal 塩分2.9g
B 魚介 その他	白身魚の中華風辛味蒸し 肉団子のスープ煮 373Kcal 塩分3.4g		白身魚のバジルチーズ揚げタルタル添え 洋風肉じゃが 422Kcal 塩分1.3g	アジの塩糀フライ 割干大根と豚肉の炒め煮 359Kcal 塩分2.5g	さわらの照り焼き チキンナゲット 337Kcal 塩分2.5g
共通副菜	ごぼうの胡麻マヨサラダ キャベツの南蛮漬け ひじき煮 漬物		五目きんぴら ブロッコリーのお浸し もやしとしょうがの甘酢漬け 煮豆	きくらげの酢の物 NEW カレーマヨポテト れんこんの味噌和え 漬物	ポテトサラダ ベーコンと蓮根の洋風金平 ふきのピリ辛煮 漬物
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2週	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)
A お肉	豚肉のねぎ塩たれかけ 高野豆腐のマリネ風 435Kcal 塩分2.5g	トマトソースハンバーグ ニラ玉豚肉入り 439Kcal 塩分2.7g	塩麹チキンカツとソーセージ 白菜の和風煮 369Kcal 塩分1.9g	ポークチャップ 厚揚げのそぼろあん 443Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉の照り焼き 麻婆大根 435Kcal 塩分2.1g
B 魚介 その他	あじの煮付け NEW 里芋の肉味噌かけ 385Kcal 塩分3.7g	イカのチリソース ニラ玉豚肉入り 354Kcal 塩分2.6g	焼き塩さば 白菜の和風煮 382Kcal 塩分2.2g	白身魚のフライ・イカフライ 厚揚げのそぼろあん 324Kcal 塩分1.8g	白身魚の甘酢あんかけ 麻婆大根 359Kcal 塩分2.4g
共通副菜	パスタサラダ 大学芋 ささみとひじきの和え物 漬物	ペンネのバジルソース 人参の洋風酢の物 きゅうりとツナの中華和え 漬物	高野豆腐のごま和え 青菜の辛し和え 玉ねぎマリネ 煮豆	ひじきの和風サラダ 竹の子の金平 こんにゃくのピリ辛土佐煮 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ ひじきともやしのナムル 油揚げとねぎのお浸し 煮豆

第3週	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)
A お肉	牛肉煮 田楽豆腐 495Kcal 塩分3.0g	鶏むね肉の塩糀天ぷら 豚肉と木くらげの玉子炒め 397Kcal 塩分2.9g	豚肉と大根のピリ辛炒め 黒はんぺんフライ 476Kcal 塩分2.1g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース ごぼうのそぼろ金平 402Kcal 塩分2.3g	おろし豆腐ハンバーグ ポテトコロッケ 303Kcal 塩分2.8g
B 魚介 その他	NEW 白身魚のタルタル焼き ハムカツ 433Kcal 塩分2.4g	鮭の塩焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 360Kcal 塩分3.3g	白身魚の竜田揚げ 挽き肉入り玉子焼き 440Kcal 塩分2.3g	メバルの西京焼き ごぼうのそぼろ金平 319Kcal 塩分2.3g	アジのカレー揚げ 肉じゃが 317Kcal 塩分2.3g
共通副菜	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 豆のピクルス うの花 漬物	蓮根とひじきの辛子和え 高野豆腐の揚げ漬 紫キャベツのマリネ 漬物	スパゲティーサラダ オクラのごま和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	大根のごま酢和え 厚揚げの煮物 青菜のツナ和え 煮豆	えのきの酢の物 きゅうりと竹輪のごま味噌和え 割干大根とあさりの煮物 漬物
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4週	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)
A お肉	勤労感謝の日 祝日のため お休みさせて いただきます	豚肉のしゃぶしゃぶ風 タレつくね・煮玉子 432Kcal 塩分3.3g	八宝菜 イカの甘酢あん 378Kcal 塩分2.6g	デミグラス風ハンバーグ 麻婆春雨 425Kcal 塩分3.1g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ NEW 貝と白菜のクリーム煮 458Kcal 塩分3.1g
B 魚介 その他		白身魚の香味ソース タレつくね・煮玉子 302Kcal 塩分3.5g	赤魚のねぎ味噌焼き イカの甘酢あん 344Kcal 塩分3.0g	白身魚とかぼちゃの天ぷら 麻婆春雨 309Kcal 塩分1.9g	白身魚の黄身焼き 肉団子のトマトソースかけ 301Kcal 塩分2.1g
共通副菜		きざみ昆布煮 キャベツとあさりのピリ辛蒸し カリフラワーのカレーピクルス 漬物	ハムポテトサラダ 青菜とえのきのお浸し 蓮根金平 漬物	竹の子のそぼろあん 枝豆・オクラのごま昆布和え 根菜サラダ 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 青菜のお浸し いんげんのツナ和え 漬物

＊ 11月　お楽しみ弁当メニュー ＊

11/6(金)
きのこご飯弁当
エビ・イカフライ　サラダ
ホタテ・野菜の煮物　酢の物など
カロリー 526Kcal　塩分2.4g

11/19(木)
煮穴子・天ぷら重
エビシューマイ　酢の物　など
カロリー 704Kcal　塩分2.9g

フリーダイヤル　0120-004-171