

6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	6/3(月)	6/4(火)	6/5(水)	6/6(木)	6/7(金)
A お肉	豚すき煮 ハムカツ 339Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉の照り焼き 鶏団子の野菜スープ煮 429Kcal 塩分2.4g	牛肉のトマト煮 炒り豆腐 496Kcal 塩分2.2g	おろし豆腐ハンバーグ(塩麴入) ごぼうの炒め煮 336Kcal 塩分2.4g	鶏肉の竜田揚げ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 549Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	サバの味噌煮 ハムカツ 363Kcal 塩分2.8g	白身魚の唐揚げ 鶏団子の野菜スープ煮 309Kcal 塩分2.4g	ホッケの塩焼き 炒り豆腐 338Kcal 塩分2.5g	イカのチリソース ごぼうの炒め煮 337Kcal 塩分2.6g
共通副菜	蓮根とひじきの辛子和え ふきのピリ辛煮 カリフラワーのマリネ 漬物	きくらげの酢の物 うの花 オクラのごま和え 漬物	コールスローサラダ 油揚げとねぎのお浸し 大学芋 漬物	スパゲティサラダ 鶏むね肉と若布の寒天の和え物 青菜の千草和え 煮豆	きざみ昆布煮 ベーコンと蓮根の洋風金平 もやしとしょうがの甘酢漬 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 518Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 563Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 421Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 477Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 678Kcal 塩分2.2g
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	6/10(月)	6/11(火)	6/12(水)	6/13(木)	6/14(金)
A お肉	NEW 鶏もも肉のねぎ塩おろしたれ 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 531Kcal 塩分3.0g	麻婆なす 五目ビーフン 374Kcal 塩分2.5g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 シューマイ・煮たまご 537Kcal 塩分1.9g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース ニラ玉豚肉入り 386Kcal 塩分2.8g	トマトソースハンバーグ 春雨の豆板醤炒め 449Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	アジのカレー揚げ 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 321Kcal 塩分2.0g	鮭の塩焼き 五目ビーフン 310Kcal 塩分3.7g	白身魚の香味ソース シューマイ・煮たまご 319Kcal 塩分2.7g	サバの味噌煮(ゆず風味) ニラ玉豚肉入り 379Kcal 塩分2.7g
共通副菜	中華風サラダ インゲンのごま和え 蓮根金平 煮豆	大根のごま酢和え こんにゃくのピリ辛土佐煮 青菜の辛し和え 漬物	ポテトサラダ オクラとえのきのお浸し 五目きんぴら 漬物	ひじきの和風サラダ 高野豆腐の煮付け あさりのお浸し 漬物	大豆とさつま芋の甘酢揚げ ふきのピリ辛煮 人参の洋風酢の物 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 449Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 538Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 699Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 547Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 403Kcal 塩分1.4g

第3週	6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)
A お肉	ヒレカツ・ミートボール 大根とこんにゃくの肉味噌 338Kcal 塩分2.8g	ポークカレー おからとひじきの和コロッケ 350Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉の照り焼き 切干大根と豚肉の炒め煮 494Kcal 塩分2.6g	牛肉の味噌煮 黒はんぺんフライ 334Kcal 塩分2.5g	豚肉と野菜のピリ辛 なすのおろし煮 463Kcal 塩分2.3g
	B 魚介 その他	白身魚のトマトソースかけ 大根とこんにゃくの肉味噌 316Kcal 塩分2.6g	さわらの粕漬焼き おからとひじきの和コロッケ 350Kcal 塩分1.9g	アジ・イカフライ 切干大根と豚肉の炒め煮 390Kcal 塩分1.8g	白身魚の中華風辛味蒸し 黒はんぺんフライ 358Kcal 塩分2.8g
共通副菜	パスタサラダ ひじき煮 キャベツの南蛮漬 漬物	ポテトサラダ 青菜のおかか和え ハムともやしのナムル 煮豆	中華風サラダ 厚揚げの煮物 れんこんの味噌和え 煮豆	ささみとひじきの和え物 うの花 紫キャベツのマリネ 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え きざみ昆布のとろみ煮 カリフラワーのカレーピクルス 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 498Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 508Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 628Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 468Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 482Kcal 塩分1.8g
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	6/24(月)	6/25(火)	6/26(水)	6/27(木)	6/28(金)
A お肉	鶏もも肉の塩麴焼 竹輪と若布の玉子とじ 505Kcal 塩分3.1g	肉団子と野菜の黒酢あん 高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ 462Kcal 塩分3.6g	中華風炒め煮 ポテトコロッケ 372Kcal 塩分2.2g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 厚揚げのそぼろあん 450Kcal 塩分3.0g	すき焼き風煮(牛肉) つくね 396Kcal 塩分3.4g
	B 魚介 その他	赤魚・イカの天ぷら 竹輪と若布の玉子とじ 367Kcal 塩分1.8g	サバの照り焼き 高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ 429Kcal 塩分2.8g	メバルの西京漬焼き ポテトコロッケ 318Kcal 塩分1.8g	さわらの幽庵焼き 厚揚げのそぼろあん 306Kcal 塩分2.0g
共通副菜	スパゲティサラダ 青菜のツナ和え 五目きんぴら 煮豆	ベーコンと蓮根の洋風金平 こんにゃくのピリ辛土佐煮 コールスローサラダ 煮豆	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え ふきのピリ辛煮 柚子なます 漬物	大根のごま酢和え インゲンのツナ和え こんにゃくと生姜の炒り煮 漬物	ひじきの和風サラダ 青菜のごま和え 京がんもどき茸煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 503Kcal 塩分1.6g	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 464Kcal 塩分1.5g	お肉中心メニュー5品 610Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 518Kcal 塩分2.9g

* 6月 お楽しみ弁当メニュー *

6/5(水)

お楽しみ弁当

天重
(海老・イカ・野菜天など)

カロリー 713Kcal 塩分3.1g

6/18(火)

お楽しみ弁当

そぼろご飯 茶碗蒸し 煮物
ほたてフライ イカマリネ など

カロリー 672Kcal 塩分2.4g

フリーダイヤル 0120-004-171

7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。

Table with 6 columns: 第1週, 7/1(月), 7/2(火), 7/3(水), 7/4(木), 7/5(金). Rows include A お肉, B 魚介その他, 共通副菜, 知久ご膳(ご飯入り), お楽しみ弁当.

Table with 6 columns: 第2週, 7/8(月), 7/9(火), 7/10(水), 7/11(木), 7/12(金). Rows include A お肉, B 魚介その他, 共通副菜, 知久ご膳(ご飯入り), お楽しみ弁当.

Table with 6 columns: 第3週, 7/15(月), 7/16(火), 7/17(水), 7/18(木), 7/19(金). Rows include A お肉, B 魚介その他, 共通副菜, 知久ご膳(ご飯入り), お楽しみ弁当.

Table with 6 columns: 第4週, 7/22(月), 7/23(火), 7/24(水), 7/25(木), 7/26(金). Rows include A お肉, B 魚介その他, 共通副菜, 知久ご膳(ご飯入り).

Table with 6 columns: 第5週, 7/29(月), 7/30(火), 7/31(水), 8/1(木), 8/2(金). Rows include A お肉, B 魚介その他, 共通副菜, 知久ご膳(ご飯入り).

* 7月 お楽しみ弁当メニュー *

7/5(金) お楽しみ弁当 ¥980
味噌ロースカツ 和え物 漬物
カロリー 881Kcal 塩分3.0g

7/17(水) お楽しみ弁当 ¥980
助六寿司 茶碗蒸し
豚の角煮 サラダ など
カロリー 784Kcal 塩分4.7g