

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。

第1週	7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)
A お肉	デミグラス風ハンバーグ 白菜の和風煮 409Kcal 塩分2.6g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 なす味噌 471Kcal 塩分3.2g	蒸し鶏もも肉のネギソース 大根のツナ煮 527Kcal 塩分3.1g	ビビンバ風(牛肉) イカの磯風味揚げ 491Kcal 塩分2.0g	豚すき煮 ミートボール 317Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	白身魚のオニオンソースかけ 白菜の和風煮 311Kcal 塩分2.7g	蒸し赤魚のきのこあんかけ なす味噌 317Kcal 塩分2.8g	アジの南蛮漬け 大根のツナ煮 311Kcal 塩分2.6g	鮭の塩焼き イカの磯風味揚げ 319Kcal 塩分3.4g
共通副菜	きくらげの酢の物 ひじき煮 フロッキーのお浸し 漬物	ポテトサラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え こんにゃくのおかか和え 漬物	コールスローサラダ インゲンのごま和え うの花 漬物	中華風サラダ 高野豆腐の煮付け 青菜の辛し和え 煮豆	大根のごま酢和え ひきのピリ辛煮 オクラとえのきのお浸し 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 577Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 437Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 466Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 477Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 474Kcal 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	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)
A お肉	ポークチャップ 鶏肉と大根の煮物 467Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 五目ビーフン 556Kcal 塩分3.4g	八宝菜 ポテトコロッケ 340Kcal 塩分2.4g	親子煮 揚げ餃子の甘酢あん 317Kcal 塩分3.0g	おろし豆腐ハンバーグ(塩麹入) ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 405Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	アジ・イカフライ 鶏肉と大根の煮物 300Kcal 塩分1.6g	焼き塩さば 五目ビーフン 430Kcal 塩分2.5g	白身魚の中華風辛味蒸し ポテトコロッケ 362Kcal 塩分2.8g	赤魚の煮付け ★揚げ餃子の甘酢あん 300Kcal 塩分2.7g
共通副菜	きざみ昆布煮 オクラのごま和え もやしとしょうがの甘酢漬 漬物	さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え ひじきの和風サラダ あさりとキャベツの煮物 漬物	スパゲティサラダ 青菜のおかか和え きざみ昆布のとろとろ煮 漬物	高野豆腐のごま和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 柚子なます 漬物	パスタサラダ れんこんの味噌和え 五目きんぴら 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 623Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 651Kcal 塩分3.3g	お魚中心メニュー5品 509Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 541Kcal 塩分2.3g
第3週	7/15(月)	7/16(火)	7/17(水)	7/18(木)	7/19(金)
A お肉	海の日	ヒレカツ・肉団子 割干大根と豚肉の炒め煮 378Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉のトマト煮 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 452Kcal 塩分3.5g	豚肉のねぎ塩たれかけ 黒はんぺんフライ 428Kcal 塩分2.1g	ポークカレー 高野豆腐のマリネ風 311Kcal 塩分3.0g
	B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます	さわらの西京漬焼き 割干大根と豚肉の炒め煮 360Kcal 塩分2.4g	白身魚のカレー揚げ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 346Kcal 塩分3.1g	蒸し魚のポン酢かけ 黒はんぺんフライ 324Kcal 塩分2.2g
共通副菜		鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 厚揚げの煮物 カリフラワーのピクルス 煮豆	ベーコンと蓮根の洋風金平 ひきのピリ辛煮 紫キャベツのマリネ 漬物	スパゲティサラダ インゲンのツナ和え うの花 漬物	コールスローサラダ 青菜とえのきのお浸し 蓮根金平 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)		お肉中心メニュー5品 513Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 492Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 569Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 476Kcal 塩分2.3g
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	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)
A お肉	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 厚揚げのそぼろあん 470Kcal 塩分2.7g	すき焼き風煮(牛肉) 知久屋特製ウィンナー 427Kcal 塩分3.2g	おろしハンバーグ 豚肉と木くらげの玉子炒め 435Kcal 塩分2.3g	肉団子と野菜の黒酢あん ごぼうの炒め煮 402Kcal 塩分3.3g	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 麻婆大根 465Kcal 塩分1.8g
	B 魚介 その他	白身魚のトマトソースかけ 厚揚げのそぼろあん 303Kcal 塩分2.1g	アジのカレー揚げ 知久屋特製ウィンナー 332Kcal 塩分1.8g	イカのチリソース 豚肉と木くらげの玉子炒め 313Kcal 塩分2.6g	サバの味噌煮 ごぼうの炒め煮 309Kcal 塩分2.4g
共通副菜	大根のごま酢和え あさりのお浸し 五目きんぴら 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ インゲンと油揚げの煮物 柚子なます 漬物	きざみ昆布煮 キャベツの南蛮漬け ポテトサラダ 漬物	パスタサラダ 青菜のお浸し ひじき煮 漬物	きくらげの酢の物 大学芋 京がんともも椎茸煮 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 507Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 607Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 555Kcal 塩分3.0g	お魚中心メニュー5品 497Kcal 塩分2.1g
第5週	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)
A お肉	牛肉のトマト煮 ハムカツ 442Kcal 塩分2.4g	豚肉と野菜のピリ辛 つくね 589Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉のカレー風味揚げ 大根と豚肉の煮物 498Kcal 塩分2.7g	豚肉とキャベツしゃぶしゃぶ風(ごまダレ) 焼売・煮玉子 496Kcal 塩分1.7g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 春雨の豆板醤炒め 405Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	サバの照り焼き ハムカツ 417Kcal 塩分2.6g	白身魚の香味ソース つくね 379Kcal 塩分2.9g	メバルの西京漬焼き 大根と豚肉の煮物 330Kcal 塩分2.5g	赤魚・イカのお天ぷら 焼売・煮玉子 302Kcal 塩分1.4g
共通副菜	蓮根とひじきの辛子和え ひきのピリ辛煮 カリフラワーのカレーピクルス 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 高野豆腐の揚げ煮 ポテトサラダ 煮豆	コールスローサラダ 青菜の干草和え 糸こんにゃくとしめじの梅おかかか 漬物	中華風サラダ 五目きんぴら 油揚げとねぎのお浸し 漬物	ひじきの和風サラダ いんげんのごま味噌和え うの花 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 572Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 501Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 653Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 642Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 538Kcal 塩分2.0g

* 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

フリーダイヤル 0120-004-171

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。 ※魚は骨なしではありません。

第1週	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)
A お肉	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め 割干大根と豚肉の炒め煮 424Kcal 塩分2.6g	牛肉煮 なすのおろし煮 471Kcal 塩分2.9g	中華風炒め煮 揚げ餃子のチリソースかけ 371Kcal 塩分2.5g	トマトソースハンバーグ ごぼうの炒め煮 474Kcal 塩分2.1g	鶏肉の竜田揚げ 白菜の和風煮 482Kcal 塩分2.5g
B 魚介 その他	白身魚フライ・イカフライ 割干大根と豚肉の炒め煮 344Kcal 塩分1.7g	鮭の塩焼き なすのおろし煮 335Kcal 塩分4.0g	サバの味噌煮(ゆず風味) 揚げ餃子のチリソースかけ 444Kcal 塩分2.2g	白身魚の唐揚げ ごぼうの炒め煮 348Kcal 塩分2.2g	白身魚の中華風辛味蒸し 白菜の和風煮 336Kcal 塩分2.5g
共通副菜	きざみ昆布煮 ポテトサラダ オクラとえのきのお浸し 漬物	スパゲティーサラダ あさりぬた ささみとひじきの和え物 漬物	ベーコンと蓮根の洋風金平 ふきのピリ辛煮 中華風サラダ 煮豆	きくらげの酢の物 大学芋 インゲンのツナ和え 漬物	パスタサラダ オクラのごま和え 厚揚げの煮物 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 597Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 614Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 590Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 507Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 614Kcal 塩分2.1g
お楽しみ 弁当			お楽しみ弁当弁当 メニューは下記を参照下さい		
第2週	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)
A お肉	振替休日のため お休みさせていただきます			豚肉のしゃぶしゃぶ風 ポテトコロッケ 454Kcal 塩分2.4g	肉団子とさつま芋の甘酢あん 五目ビーフン 439Kcal 塩分3.6g
B 魚介 その他				焼き塩さば ポテトコロッケ 369Kcal 塩分2.0g	赤魚の煮付け 五目ビーフン 309Kcal 塩分2.9g
共通副菜				大根のごま酢和え フロッコリーのお浸し 高野豆腐の煮付け 煮豆	ひじきの和風サラダ うの花 インゲンと油揚げの煮物 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)				お魚中心メニュー5品 535Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 571Kcal 塩分3.2g
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3週	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)
A お肉	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め ハムカツ 498Kcal 塩分1.8g	鶏もも肉の照り焼き 春雨の豆板醤炒め 442Kcal 塩分2.4g	牛肉の味噌煮 肉団子のトマトソースかけ 355Kcal 塩分2.8g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 厚揚げのそぼろあん 511Kcal 塩分3.1g	ポークチャップ 焼売・煮玉子 471Kcal 塩分2.8g
B 魚介 その他	さわらの粕漬焼き ハムカツ 395Kcal 塩分1.6g	白身魚の香味ソースかけ 春雨の豆板醤炒め 328Kcal 塩分2.7g	ホッケの塩焼き 肉団子のトマトソースかけ 303Kcal 塩分3.0g	蒸し魚のポン酢かけ 厚揚げのそぼろあん 320Kcal 塩分2.6g	白身魚のオニオンソースかけ 焼売・煮玉子 344Kcal 塩分2.9g
共通副菜	五目きんぴら 蓮根とひじきの辛子和え 紫キャベツのマリネ 煮豆	コールスローサラダ 高野豆腐の揚げ漬 ひじき煮 漬物	ポテトサラダ きざみ昆布ののりとろ煮 インゲンのごま和え 漬物	スパゲティーサラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え こんにゃくのおかか和え 漬物	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 人参の洋風酢の物 京がんと椎茸煮 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 547Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 563Kcal 塩分2.0g	お魚中心メニュー5品 456Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 648Kcal 塩分2.7g	お魚中心メニュー5品 464Kcal 塩分2.4g
第4週	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)
A お肉	牛肉の野菜炒め イカの磯風味揚げ 380Kcal 塩分1.9g	おろしハンバーグ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 423Kcal 塩分3.0g	蒸し鶏もも肉のネギソース 大根のツナ煮 513Kcal 塩分3.1g	ヒレカツ・肉団子 豚肉と木くらげの玉子炒め 372Kcal 塩分2.3g	鶏もも肉のみそ漬焼 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 463Kcal 塩分2.1g
B 魚介 その他	サバの照り焼き イカの磯風味揚げ 428Kcal 塩分2.0g	アジの甘酢あんかけ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 347Kcal 塩分3.2g	白身魚の天ぷら 大根のツナ煮 300Kcal 塩分1.9g	白身魚のトマトソースかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 327Kcal 塩分2.3g	白身魚のカレー揚げ 高野豆腐とひき肉のとろみ煮 317Kcal 塩分2.7g
共通副菜	パスタサラダ 高野豆腐のごま和え 油揚げとねぎのお浸し 煮豆	ひじきの和風サラダ れんこんの味噌和え ふきのピリ辛煮 漬物	中華風サラダ うの花 いんげんのごま味噌和え 漬物	きざみ昆布煮 カリフラワーのピクルス さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え 漬物	五目きんぴら 温野菜のゴマドレッシング 柚子なます 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 573Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 505Kcal 塩分2.8g	お肉中心メニュー5品 643Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 544Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 470Kcal 塩分2.4g

* 8月 お楽しみ弁当メニュー *

8/8(木)
あさりご飯弁当 ¥980
あさりご飯 春巻き イカマリネ
赤魚の塩麹焼き 煮物 など
カロリー 705Kcal 塩分4.1g

8/16(金)
お重弁当(穴子重) ¥980
煮穴子 マリネ 野菜天 漬物
カロリー 657Kcal 塩分2.4g