

1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 | 12/30(月) | 12/31(火) | 1/1(水) | 1/2(木) | 1/3(金) |
|----------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| A お肉 | 2024年12月28日~2025年1月5日は お休みさせていただきます | | | | |
| B 魚介 その他 | | | | | |
| 共通副菜 | | | | | |
| 知久ご膳 (ご飯入り) | | | | | |
| 第2週 | 1/6(月) | 1/7(火) | 1/8(水) | 1/9(木) | 1/10(金) |
| A お肉 | 鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 割干大根と豚肉の炒め煮 598Kcal 塩分3.2g | ポークカレー ポテトコロッケ 337Kcal 塩分2.6g | おろしハンバーグ ごぼうの炒め煮 422Kcal 塩分2.4g | 鶏もも肉のトマト煮 高野豆腐の玉子とじ 376Kcal 塩分3.2g | 豚肉と野菜のピリ辛 イカの磯風味揚げ 510Kcal 塩分2.6g |
| B 魚介 その他 | 鮭の塩焼き 割干大根と豚肉の炒め煮 410Kcal 塩分3.7g | サバの煮付け ポテトコロッケ 346Kcal 塩分2.6g | アジの甘酢あんかけ ごぼうの炒め煮 323Kcal 塩分2.6g | 白身魚の香味ソース 高野豆腐の玉子とじ 307Kcal 塩分3.3g | 赤魚のねぎ味噌焼き イカの磯風味揚げ 314Kcal 塩分2.9g |
| 共通副菜 | ハムポテトサラダ 高野豆腐の煮付け オクラのごま和え 煮豆 | きざみ昆布煮 れんこんの味噌和え 紫キャベツのマリネ 漬物 | パスタサラダ 油揚げとねぎのお浸し インゲンのツナ和え 漬物 | 蓮根とひじきの辛子和え ふきのピリ辛煮 柚子なます 漬物 | 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え きざみ昆布ののり煮 ポテトサラダ 漬物 |
| 知久ご膳 (ご飯入り) | お魚中心メニュー5品 545Kcal 塩分3.4g | お魚中心メニュー5品 513Kcal 塩分2.4g | お魚中心メニュー5品 467Kcal 塩分2.3g | お肉中心メニュー5品 524Kcal 塩分2.5g | お肉中心メニュー5品 654Kcal 塩分2.0g |
| 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 | 1/13(月) | 1/14(火) | 1/15(水) | 1/16(木) | 1/17(金) |
| A お肉 | 成人の日 祝日のため お休みさせて いただきます | 牛肉煮 高野豆腐のマリネ風 497Kcal 塩分2.3g | チキン南蛮 五目ビーフン 565Kcal 塩分3.0g | ポークチャップ 炒り豆腐 556Kcal 塩分3.2g | 鶏もも肉とキャベツの味噌炒め 白菜の和風煮 388Kcal 塩分2.6g |
| B 魚介 その他 | | ホッケの塩焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 302Kcal 塩分1.8g | 赤魚の煮付け 五目ビーフン 327Kcal 塩分2.8g | 白身魚・イカフライ 炒り豆腐 378Kcal 塩分2.0g | 白身魚のオニオンソースかけ 白菜の和風煮 332Kcal 塩分2.8g |
| 共通副菜 | | さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え きくらげの酢の物 青菜のお浸し 漬物 | ひじきの和風サラダ あさりぬた 厚揚げの煮物 煮豆 | きのことペンネのバジルソース 大根のごま酢和え 蓮根金平 漬物 | ささみとひじきの和え物 うの花 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 459Kcal 塩分1.7g | お魚中心メニュー5品 464Kcal 塩分2.4g | お肉中心メニュー5品 679Kcal 塩分3.0g | お肉中心メニュー5品 522Kcal 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 | 1/20(月) | 1/21(火) | 1/22(水) | 1/23(木) | 1/24(金) |
| A お肉 | 豚すき煮 肉団子のトマトソースかけ 387Kcal 塩分3.5g | ねぎま 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 423Kcal 塩分2.7g | メンチカツ 大根のツナ煮 401Kcal 塩分2.2g | 牛肉の味噌煮 ハムカツ 414Kcal 塩分2.3g | フライドチキン風唐揚げ(もも肉) ニラ玉豚肉入り 469Kcal 塩分3.0g |
| B 魚介 その他 | アジのカレー揚げ マカロニグラタン風 301Kcal 塩分2.1g | 白身魚のフリッター 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 450Kcal 塩分2.5g | さわらの西京漬焼き 大根のツナ煮 315Kcal 塩分2.0g | 白身魚の中華風辛味蒸し ハムカツ 454Kcal 塩分2.8g | サバの照り焼き ニラ玉豚肉入り 402Kcal 塩分2.5g |
| 共通副菜 | 五目きんぴら あさりとキャベツの煮物 カリフラワーのピクルス 漬物 | ハムポテトサラダ いんげんのごま和え ふきのピリ辛煮 漬物 | スパゲティサラダ ひじき煮 プロッコリーのお浸し 漬物 | 大豆とさつま芋の甘辛揚げ 青菜の干草和え 紫キャベツのマリネ 漬物 | きざみ昆布煮 高野豆腐のごま和え 人参の洋風酢の物 煮豆 |
| 知久ご膳 (ご飯入り) | お魚中心メニュー5品 460Kcal 塩分1.5g | お肉中心メニュー5品 573Kcal 塩分2.3g | お肉中心メニュー5品 553Kcal 塩分2.0g | お魚中心メニュー5品 534Kcal 塩分2.5g | お魚中心メニュー5品 569Kcal 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5週 | 1/27(月) | 1/28(火) | 1/29(水) | 1/30(木) | 1/31(金) |
| A お肉 | 牛肉の野菜炒め 黒はんぺんフライ 413Kcal 塩分2.4g | ヒレカツ・ミートボール 春雨の豆板醤炒め 423Kcal 塩分2.6g | 鶏もも肉の塩麹焼 ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 571Kcal 塩分2.9g | 照り焼きハンバーグ 厚揚げのそぼろあん 433Kcal 塩分2.6g | 豚肉のねぎ塩たれかけ イカの甘酢あん 399Kcal 塩分3.2g |
| B 魚介 その他 | イカのチリソース 挽き肉入り玉子焼き 453Kcal 塩分3.2g | 白身魚のクリーム煮 春雨の豆板醤炒め 338Kcal 塩分2.2g | アジの南蛮漬け ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 410Kcal 塩分2.3g | 白身魚のカレー揚げ 厚揚げのそぼろあん 310Kcal 塩分2.2g | 白身魚のトマトソースかけ イカの甘酢あん 339Kcal 塩分3.4g |
| 共通副菜 | ベーコンと蓮根の洋風金平 うの花 柚子なます 煮豆 | ひじきの和風サラダ こんにゃくのピリ辛土佐煮 大学芋 漬物 | パスタサラダ 高野豆腐の揚げ漬 青菜の辛し和え 漬物 | きくらげの酢の物 オクラとえのきのお浸し 竹の子の金平 漬物 | 大根のごま酢和え 五目きんぴら キャベツとあさりのピリ辛煮 漬物 |
| 知久ご膳 (ご飯入り) | お肉中心メニュー5品 522Kcal 塩分1.9g | お魚中心メニュー5品 503Kcal 塩分1.8g | お魚中心メニュー5品 529Kcal 塩分1.9g | お魚中心メニュー5品 478Kcal 塩分2.0g | お肉中心メニュー5品 549Kcal 塩分2.9g |

* 1月 お楽しみ弁当メニュー *

1/10(金)五目重 ¥980
銀鮭の塩焼き 帆立煮 酢の物など
カロリー 599Kcal 塩分4.7g

1/22(水)あさりが飯弁当 ¥980
ロースカツ エビフライ イカマリネ など
カロリー 748Kcal 塩分4.3g

12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 (Week 1) and 5 rows (A/B, Common Side, Lunch, Dinner). Columns: 12/2(月), 12/3(火), 12/4(水), 12/5(木), 12/6(金). Rows: 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 (Week 2) and 5 rows (A/B, Common Side, Lunch, Dinner). Columns: 12/9(月), 12/10(火), 12/11(水), 12/12(木), 12/13(金). Rows: 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 (Week 3) and 5 rows (A/B, Common Side, Lunch, Dinner). Columns: 12/16(月), 12/17(火), 12/18(水), 12/19(木), 12/20(金). Rows: 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 (Week 4) and 5 rows (A/B, Common Side, Lunch, Dinner). Columns: 12/23(月), 12/24(火), 12/25(水), 12/26(木), 12/27(金). Rows: 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.

12月 お楽しみ弁当メニュー

12/6(金) お重弁当 ¥980
天重 (海老・イカ・野菜など)
カロリー 741Kcal 塩分3.7g

12/19(木) 大安弁当 ¥980
鶏ごぼうごはん カキフライ
エビグラタン など
カロリー 711Kcal 塩分3.1g

* 年末年始のお休み *
2024年12月28日~
2025年1月5日
(年始は2025年1月6日より開始)