

3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	3/3(月)	3/4(火)	3/5(水)	3/6(木)	3/7(金)
A お肉	中華風炒め煮 黒はんぺんフライ 372Kcal 塩分2.3g	デミグラス風ハンバーグ 春雨の豆板醤炒め 427Kcal 塩分3.1g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 481Kcal 塩分3.5g	牛肉煮 肉団子の甘酢あんかけ 527Kcal 塩分2.5g	メンチかつ 白菜の和風煮 371Kcal 塩分1.8g
	B 魚介 その他	アジの南蛮漬け 春雨の豆板醤炒め 313Kcal 塩分2.7g	白身魚のトマトソースかけ 糸こんにゃくと豚肉きのこ炒め 314Kcal 塩分2.9g	焼き塩さば 肉団子の甘酢あんかけ 438Kcal 塩分2.4g	白身魚の中華風辛味蒸し 白菜の和風煮 313Kcal 塩分2.6g
共通副菜	ハムポテトサラダ オクラのごま和え 京がんと椎茸煮 漬物	ひじきの和風サラダ 青菜のツナ和え 蓮根金平 漬物	高野豆腐のごま和え ひじき煮 なます 漬物	自家製ハムと春雨のマヨサラダ 油揚げとねぎのお浸し いんげんのごま味噌和え 煮豆	大根のごま酢和え ブロッコリーのお浸し ひきのピリ辛煮 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 459Kcal 塩分1.9g	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 633Kcal 塩分3.1g	お肉中心メニュー5品 665Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 528Kcal 塩分1.4g
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	3/10(月)	3/11(火)	3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)
A お肉	鶏肉のパン粉焼き ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 398Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉のおろしかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 493Kcal 塩分2.0g	ヒレカツ・和風肉団子 厚揚げのそぼろあん 372Kcal 塩分2.5g	豚すき煮 ポテトコロッケ 403Kcal 塩分2.3g	鶏もも肉のトマト煮 割干大根と豚肉の炒め煮 418Kcal 塩分2.8g
	B 魚介 その他	白身魚のカレー揚げ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 346Kcal 塩分2.5g	鮭の塩焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 376Kcal 塩分3.6g	サバの照り焼き 厚揚げのそぼろあん 422Kcal 塩分2.6g	白身魚のクリーム煮 ポテトコロッケ 307Kcal 塩分1.6g
共通副菜	きざみ昆布煮 れんこんの味噌和え もやしとしょうがの甘酢漬 漬物	スパゲティサラダ インゲンのツナ和え きざみ昆布ののり煮 漬物	豆のサラダ 青菜のごま和え 竹の子の金平 漬物	きくらげの酢の物 オクラとえのきのお浸し うの花 煮豆	パスタサラダ あさりのお浸し ささみとひじきの和え物 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 493Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 518Kcal 塩分3.3g	お魚中心メニュー5品 572Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 536Kcal 塩分2.0g	お肉中心メニュー5品 567Kcal 塩分2.5g
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	3/17(月)	3/18(火)	3/19(水)	3/20(木)	3/21(金)
A お肉	牛肉の野菜炒め かぼちゃのおろし煮 364Kcal 塩分2.3g	八宝菜 高野豆腐のマリネ風 343Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 五目ビーフン 430Kcal 塩分3.4g	春分の日 祝日のため お休みさせて いただきます	ポークカレー ハムカツ 414Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	アジの甘酢あんかけ 挽き肉入り玉子焼き 452Kcal 塩分3.0g	赤魚のねぎ味噌焼き 五目ビーフン 313Kcal 塩分3.6g		ホッケの塩焼き ハムカツ 344Kcal 塩分2.5g
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	ハムポテトサラダ ひきのピリ辛煮 しめじと青菜の醤油炒め 漬物	ひじきの和風サラダ うの花 キャベツとあさりのピリ辛蒸し 漬物		さつま芋とひよこ豆の自家製マスタード和え ひじき煮 人参の洋風酢の物 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 509Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 600Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 496Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 489Kcal 塩分2.1g	

第4週	3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)
A お肉	肉団子とさつま芋の甘酢あん ごぼうの炒め煮 425Kcal 塩分3.3g	豚肉と野菜のピリ辛 ウインナー・煮玉子 505Kcal 塩分2.6g	麻婆なす 鶏団子のスープ煮 391Kcal 塩分2.6g	照り焼きハンバーグ 大根とこんにゃくの肉味噌 503Kcal 塩分3.1g	鶏むね肉の塩糀天ぷら 炒り豆腐 386Kcal 塩分3.4g
	B 魚介 その他	白身魚・イカフライ ウインナー・煮玉子 368Kcal 塩分2.1g	蒸し魚のポン酢かけ 鶏団子のスープ煮 302Kcal 塩分2.6g	白身魚のオニオンソースかけ 大根とこんにゃくの肉味噌 420Kcal 塩分3.3g	メバルの西京漬焼き 炒り豆腐 341Kcal 塩分2.6g
共通副菜	自家製ハムと春雨のマヨサラダ インゲンのごま和え 高野豆腐の煮付け 漬物	鶏むね肉と若布の寒天の和え物 こんにゃくと生姜の炒り煮 ポテトサラダ 煮豆	きのこことパンネのバジルソース なます 五目きんぴら 漬物	豆のサラダ インゲンと油揚げの煮物 大学芋 漬物	ベーコンと蓮根の洋風金平 青菜とえのきのお浸し 大根のごま酢和え 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 573Kcal 塩分3.0g	お魚中心メニュー5品 531Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 542Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 567Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 485Kcal 塩分2.0g

* 3月 お楽しみ弁当メニュー *

3/7(金) お楽しみ弁当 ¥980

白飯(鮭ほぐし) 豚の角煮
銀たらの粕漬焼き カニテリーヌ など
カロリー 668Kcal 塩分2.1g

3/13(木) お重弁当 ¥980

天重(キス天・エビ天・野菜天など)

カロリー 940Kcal 塩分3.3g

フリーダイヤル 0120-004-171

2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	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)
A お肉	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め 肉団子のトマトソースかけ 631Kcal 塩分2.9g	すき焼き風煮(牛肉) ポテトコロケ 432Kcal 塩分3.3g	鶏肉の竜田揚げ 五目ビーフン 503Kcal 塩分2.7g	ポークチャップ 竹輪と若布の玉子とじ 566Kcal 塩分3.5g	おろし豆腐ハンバーグ(塩麴入) ごぼうの炒め煮 420Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	サバの味噌煮 肉団子のトマトソースかけ 419Kcal 塩分2.7g	蒸し魚のポン酢かけ ポテトコロケ 319Kcal 塩分2.8g	鮭の塩焼き 五目ビーフン 351Kcal 塩分3.7g	白身魚の唐揚げ 竹輪と若布の玉子とじ 355Kcal 塩分2.8g
共通副菜	ポテトサラダ 黒豆 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 漬物	豆のサラダ 高野豆腐の煮付け オクラのごま和え 漬物	炒り玉子のツナ和え 厚揚げの煮物 なます 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ ふきのピリ辛煮 紫キャベツのマリネ 漬物	スパゲティサラダ ひじき煮 あさりめた 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 560Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 472Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 638Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 646Kcal 塩分3.2g	お魚中心メニュー5品 459Kcal 塩分1.6g
第2週	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
A お肉	鶏もも肉のねぎ塩たれかけ 高野豆腐の玉子とじ 418Kcal 塩分3.2g	建国記念の日 祝日のため お休みさせて いただきます	中華風炒め煮 きのこチーズの玉子焼き 381Kcal 塩分2.3g	ビビンバ風(牛肉) イカの磯風味揚げ 487Kcal 塩分2.1g	鶏もも肉のカレー風味揚げ 厚揚げのそぼろあん 458Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他		白身魚のオニオンソースかけ 高野豆腐の玉子とじ 382Kcal 塩分3.0g	白身魚のフリッター ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 524Kcal 塩分2.0g	焼き塩さば イカの磯風味揚げ 358Kcal 塩分2.1g
共通副菜	大根のごま酢和え オクラとえのきのお浸し ベーコンと蓮根の洋風金平 煮豆		きざみ昆布ののり煮 大学芋 カリフラワーのピクルス 漬物	ひじきの和風サラダ 竹の子の金平 こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	五目きんぴら 枝豆・オクラのごま昆布和え ポテトサラダ 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 539Kcal 塩分2.8g		お魚中心メニュー5品 615Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 523Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 608Kcal 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	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)
A お肉	トマトソースハンバーグ 大根のツナ煮 421Kcal 塩分2.6g	親子煮 ハムカツ 408Kcal 塩分2.5g	肉団子と野菜の黒酢あん 炒り豆腐 456Kcal 塩分3.2g	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 高野豆腐とひき肉ののりみ煮 431Kcal 塩分2.8g	八宝菜 知久屋特製ウインナー・煮玉子 354Kcal 塩分2.1g
	B 魚介 その他	アジの甘酢あんかけ 大根のツナ煮 345Kcal 塩分3.0g	ホッケの塩焼き ハムカツ 359Kcal 塩分2.4g	サバの煮付け 炒り豆腐 360Kcal 塩分2.5g	白身魚の天ぷら 高野豆腐とひき肉ののりみ煮 381Kcal 塩分2.5g
共通副菜	きのこペンネのパジルソース うの花 人参の洋風酢の物 漬物	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 インゲンと油揚げの煮物 漬物	パスタサラダ 蓮根金平 青菜のツナ和え 煮豆	NEW 自家製ハムと春雨のマヨサラダ いんげんのごま味噌和え こんにゃくと竹輪の土佐煮 漬物	ささみとひじきの和え物 ブロッコリーのお浸し ハムポテトサラダ 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 543Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 547Kcal 塩分2.0g	お魚中心メニュー5品 509Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 453Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 522Kcal 塩分1.9g
第4週	2/24(月)	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)
A お肉	振替休日 祝日のため お休みさせて いただきます	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め 焼きそば 452Kcal 塩分2.7g	蒸し鶏もも肉のネギソース 豚肉と木くらげの玉子炒め 538Kcal 塩分2.9g	ヒレカツ・ミートボール 麻婆大根 406Kcal 塩分2.4g	牛肉のトマト煮 なす味噌 394Kcal 塩分2.6g
		B 魚介 その他	白身魚・イカフライ 洋風肉じゃが 363Kcal 塩分1.9g	白身魚のチリソースかけ 豚肉と木くらげの玉子炒め 321Kcal 塩分2.4g	赤魚の煮付け 麻婆大根 309Kcal 塩分2.1g
共通副菜		蓮根とひじきの辛子和え ふきのピリ辛煮 もやしとしょうがの甘酢漬 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 青菜とえのきのお浸し ひじきの和風サラダ 漬物	スパゲティサラダ 高野豆腐の揚げ漬 鶏むね肉と若布の寒天の和え物 煮豆	豆のサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)		お肉中心メニュー5品 611Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 475Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 546Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 465Kcal 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

* 2月 お楽しみ弁当メニュー *

2/14(金) お楽しみ弁当

桜エビごはん カキフライ
煮物 サラダ など
カロリー 566Kcal 塩分2.6g

2/25(火) お重弁当

ローズ味噌カツ 酢の物 漬物 など
カロリー 940Kcal 塩分3.3g