

知久屋の選べる週間献立表（5月）

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。

第1週	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)
A お肉	肉団子と野菜の黒酢あん ちくわの磯辺揚げ 285Kcal 塩分2.6g	親子煮 なす味噌 408Kcal 塩分2.7g	◆憲法記念日◆	◆みどりの日◆	◆こどもの日◆
	B 魚介 その他	メバルの塩焼き 肉じゃが 243Kcal 塩分2.5g	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ さつま揚げと野菜の炒め煮 261Kcal 塩分1.6g	祝日のため お休みさせていただきます	祝日のため お休みさせていただきます
共通副菜	ひじきサラダ いかぬた 小松菜の干草和え 漬物	大根のごま酢和え ブロッコリーのお浸し 大学芋 煮豆			
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 429Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 548Kcal 塩分2.7g			

第2週	5/8(月)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)
A お肉	牛肉煮 焼きなす 495Kcal 塩分2.5g	鶏肉のトマト煮 厚揚げのそぼろ煮 481Kcal 塩分2.9g	ヒレカツ じゃがいものツナ煮 291Kcal 塩分2g	若鶏の照り焼き きのこペンネのバジルソース 327Kcal 塩分1.8g	豚すき焼き煮風 蒸し豆腐の肉味噌かけ 349Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	白身魚の天ぷら きのこチーズの玉子焼き 356Kcal 塩分0.9g	鯖の蒲焼風 木の葉揚げ(蒸はんぺん) 416Kcal 塩分2.9g	赤魚の煮付け ミートボール 301Kcal 塩分2.6g	白身魚の香味ソース 竹輪と若布の玉子とじ 279Kcal 塩分2.2g
共通副菜	スパゲティサラダ キャベツの梅しそ和え 京がんもといいたけ煮 煮豆	イカマリネ 大豆とじゃこの甘辛揚げ インゲンのツナ和え 漬物	オクラとなめこの和え物 ブロッコリーのピーナッツ和え こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 漬物	きくらげの酢の物 きゅうりと干びょうの和え物 小松菜のごま和え 漬物	かぼちゃサラダ ごまじゃこピーマン もやしと若布の酢の物 煮豆
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 542Kcal 塩分0.9g	お魚中心メニュー5品 ご飯 564Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 470Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 519Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 538Kcal 塩分1.4g

第3週	5/15(月)	5/16(火)	5/17(水)	5/18(木)	5/19(金)
A お肉	豚肉と春雨の炒め物 揚げじゃがいものそぼろ煮 373Kcal 塩分2.5g	鶏肉のカレー風味焼き かぼちゃの小倉煮 406Kcal 塩分2.1g	豚ロースの味噌漬け焼 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 404Kcal 塩分2.8g	酢鶏 蒸し野菜のゴマドレッシング 431Kcal 塩分2.6g	麻婆豆腐 ブロッコリーとカニのあんかけ 296Kcal 塩分2.7g
	B 魚介 その他	サワラの西京漬 ポテトコロッケ 291Kcal 塩分1.6g	白身魚のフリッター(タルタルソース) 根菜の肉味噌和え 372Kcal 塩分2.2g	イカのチリソース つくね 315Kcal 塩分2.6g	サバの煮付け 鶏肉と野菜のさっぱり和え 271Kcal 塩分2.4g
共通副菜	若竹煮 枝豆・オクラのごま昆布和え インゲンのシソ味噌かけ 漬物	えのきの酢の物 小松菜のお浸し ツナマヨサラダ 煮豆	厚焼玉子・蒲鉾・ブロッコリー 切干大根 さつまいもと昆布の煮物 漬物	さつま揚げとこんにゃくの甘辛 うの花 小松菜としらすのお浸し 漬物	かぼちゃサラダ もやしと若布の酢の物 人参のツナ炒め 煮豆
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 530Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 557Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 560Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 580Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 489Kcal 塩分2.3g

第4週	5/22(月)	5/23(火)	5/24(水)	5/25(木)	5/26(金)
A お肉	なすのミートグラタン風 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 270Kcal 塩分2.4g	鶏肉のパン粉焼き 豚肉とキャベツのさっと煮 430Kcal 塩分1.7g	おろしハンバーグ 新じゃがの揚げ煮 376Kcal 塩分2.4g	豚バラ肉とニンニクの芽炒め 黒はんぺんフライ 464Kcal 塩分1.4g	鶏の唐揚げピーナッツ絡め ペンネカレー風味 372Kcal 塩分1.5g
	B 魚介 その他	白身魚の唐揚げ 厚揚げの煮物 280Kcal 塩分2.2g	アジの南蛮漬け ポークビーンズ 289Kcal 塩分2.2g	サバの竜田揚げ イカのみりん焼き 386Kcal 塩分2.3g	蒸し赤魚のきのこあんかけ 和風肉団子 363Kcal 塩分2g
共通副菜	パスタサラダ もやしとしょうがの甘酢漬け 小松菜の辛し和え 煮豆	オクラとなめこの和え物 竹輪とインゲンのごま味噌和え あさりのお浸し 漬物	ひじきサラダ 京がんもといいたけ煮 カリフラワーのおかか和え 漬物	きくらげの酢の物 大豆と野菜のごま炒め煮 かぼちゃのチーズマヨ焼き 漬物	ポテトサラダ オクラとえのきのお浸し こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 煮豆
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 468Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 474Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 518Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 540Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 ご飯 494Kcal 塩分1.3g

第5週	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)	6/1(木)	6/2(金)
A お肉	チキン南蛮 厚揚げと小松菜のナムル 509Kcal 塩分2.2g	酢豚 カレイのトマトソースかけ 386Kcal 塩分2.8g	若鶏のスタミナ唐揚げ 豚肉とポテトのケチャップ炒め 522Kcal 塩分1.5g	ビビンバ風(牛肉) 白身魚のフライ 404Kcal 塩分2.2g	鶏肉の塩焼き黒こしょう風味 洋風肉じゃが 396Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	蒸し魚のポン酢かけ ニラ入り玉子焼き 321Kcal 塩分1.7g	ホッケの塩焼き(骨あり) 棒棒鶏 288Kcal 塩分1.9g	NEW 白身魚とポテトのマヨ焼き 揚げ餃子 397Kcal 塩分1.7g	サケのクリームソース イカの磯風味揚げ 279Kcal 塩分2.1g
共通副菜	ブロッコリー・煮玉子 切干大根 ごま豆腐風 煮豆	五目きんぴら ひじきとオクラのポン酢和え さつま芋のパン煮 漬物	サーモンマリネ 小松菜とえのきのお浸し さつま揚げとこんにゃくの甘辛 煮豆	温野菜のゴマドレッシング きざみ昆布煮 きゅうりとイカの三杯酢 漬物	きのことしらすのおろし酢和え ひじき煮 インゲンのごま和え 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 447Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 ご飯 537Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 529Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 580Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 580Kcal 塩分2g