

知久屋の選べる週間献立表（6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2週	6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)	6/8(木)	6/9(金)
A お肉	豆腐ハンバーグ さつま揚げの煮物 281Kcal 塩分2.8g	ゴロゴロ野菜の ハヤシソース なすのおろし煮 255Kcal 塩分1.6g	肉団子と野菜の黒酢あん かぼちゃの小倉煮 387Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉のトマト煮 蒸し豆腐のきのこあんかけ 382Kcal 塩分1.6g	豚すき焼き煮 黒はんぺんフライ 372Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	鯖の蒲焼風 豚肉とキャベツ煮 413Kcal 塩分2.9g	白身魚のきのこ蒸し ちくわの磯辺揚げ 273Kcal 塩分1.7g	赤魚のねぎみそ焼 つくね 283Kcal 塩分1.9g	白身魚の唐揚げ 厚揚げのそぼろ煮 329Kcal 塩分2g
共通副菜	ポテトサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え もやしと若布の酢の物 煮豆	中華風サラダ いかぬた 京がんもどしいたけ煮 漬物	スパゲティ-サラダ 小松菜の辛し和え 油揚げとねぎのお浸し 漬物	大根のごま酢和え キャベツの梅しそ和え 大学芋 漬物	オクラとなめこの和え物 ツナマヨサラダ 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 428Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 458Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 545Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 469Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 457Kcal 塩分1.7g

第3週	6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)	6/16(金)
A お肉	鶏もも肉の照り焼き ミートソースパンネ 336Kcal 塩分2.4g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 和風肉団子 468Kcal 塩分2.7g	ねぎま（もも肉） 厚焼玉子・蒲鉾・ブロッコリー 340Kcal 塩分2.1g	麻婆なす 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 325Kcal 塩分3g	エビ・ヒレカツ・イカフライ 蒸し野菜のゴマドレッシング 318Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	白身魚のカレー揚げ ジャーマンポテト 286Kcal 塩分2.6g	メバルの塩焼き 大根のそぼろあんかけ 277Kcal 塩分2.6g	白身魚のフリッター（タルタルソース） 鶏団子の野菜スープ煮 410Kcal 塩分2.1g	赤魚の煮付け 肉じゃが 305Kcal 塩分3g
共通副菜	ひじきサラダ 竹輪とインゲンのごま味噌和え オクラとえのきのお浸し 漬物	かぼちゃ煮 うの花 きのこマリネ 煮豆	豆のサラダ こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら もやしとしょうがの甘酢漬 漬物	きざみ昆布煮 カリフラワーのおかか和え かぼちゃのチーズマヨ焼き 漬物	中華風サラダ 切干大根としらすとひじきの和え物 小松菜のピーナッツ和え 煮豆
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 483Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 617Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 537Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 481Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 498Kcal 塩分1.8g

第4週	6/19(月)	6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	6/23(金)
A お肉	親子煮（鶏もも肉） なす味噌 359Kcal 塩分2.9g	豚肉と野菜のピリ辛 ポテトコロッケ 454Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉の竜田揚げ 高野豆腐の玉子とじ 382Kcal 塩分2.8g	きのこの和風おろしハンバーグ 厚揚げと小松菜のナムル 374Kcal 塩分2.2g	NEW 鶏むね肉とキャベツのカレーマヨ炒め きのこチーズの玉子焼き 416Kcal 塩分2g
	B 魚介 その他	サバの照り焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 398Kcal 塩分2.1g	蒸し赤魚のきのこあんか け ミートボール 345Kcal 塩分2.4g	サケのパン粉焼 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 317Kcal 塩分2.7g	アジの南蛮漬 ポークビーンズ 311Kcal 塩分2.4g
共通副菜	オクラとなめこの和え物 切干大根 NEW 豆のピクルス 漬物	大根のごま酢和え ツナマヨサラダ インゲンのシソ味噌かけ 漬物	えのきの酢の物 さつま芋のバイン煮 ブロッコリーのお浸し 煮豆	イカマリネ ピーマンとしらすのチーズ焼き きゅうりと干ひよこの和え物 漬物	パスタサラダ さつま揚げとこんにゃくの甘辛 ひじきとオクラのポン酢和え 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 557Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 592Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 ご飯 502Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 497Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 ご飯 600Kcal 塩分1.7g

第5週	6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)	6/29(木)	6/30(金)
A お肉	鶏むね肉のチリソースかけ じゃがいものツナ煮 422Kcal 塩分2.8g	豚ロースのごま生姜焼き かぼちゃのおろし煮 398Kcal 塩分2.6g	NEW すき焼き風煮（牛肉） 木の葉揚げ 314Kcal 塩分2.6g	豚肉と春雨の炒め物 田楽豆腐 462Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース ひき肉入り玉子焼き 387Kcal 塩分2g
	B 魚介 その他	カレイの煮付け 竹輪と若布の玉子とじ 262Kcal 塩分2.6g	イカとニンニクの芽炒め 麻婆大根 294Kcal 塩分3g	サバの味噌煮 肉団子・煮玉子 415Kcal 塩分2.1g	白身魚の黄身焼き 揚げ餃子 241Kcal 塩分2g
共通副菜	中華風サラダ 京がんもどしいたけ煮 あさりぬた 漬物	スパゲティ-サラダ カリフラワーのマリネ ひじき煮 漬物	温野菜のゴマドレッシング きくらげの酢の物 ごまじゃこピーマン 漬物	ポテトサラダ 小松菜のお浸し 人参のツナ炒め 漬物	サーモンマリネ きのこしらすのおろし酢和え さつまいもと昆布の煮物 煮豆
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 624Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 459Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 489Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 403Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 543Kcal 塩分1.4g