

知久屋の選べる週間献立表（7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	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)
A お肉	なすのミートグラタン風 ジャーマンポテト 259Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉の唐揚げピーナッツ絡め 厚揚げと小松菜のナムル 317Kcal 塩分1.8g	牛肉煮 黒はんぺんフライ 487Kcal 塩分2.8g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め なすのおろし煮 471Kcal 塩分2.1g	肉団子と野菜の黒酢あん 煮玉子・蒲鉾・ブロッコリー 372Kcal 塩分2.3g
	B 魚介 その他	白身魚のカレー揚げ イカのみりん焼き 227Kcal 塩分2.7g	メバルの塩焼き 鶏団子の野菜スープ煮 270Kcal 塩分2.7g	サケの照り焼き 根菜の肉味噌和え 436Kcal 塩分2.5g	白身魚のポテマヨ焼き ちくわの磯辺揚げ 431Kcal 塩分2.1g
共通副菜	きざみ昆布煮 もやしとしょうがの甘酢漬け 切干大根としらすとひじきの和え物 煮豆	五目きんぴら 小松菜とえのきのお浸し 豆のカレー風味ピクルス 漬物	オクラとなめこの和え物 こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 油揚げとねぎのお浸し 煮豆	パスタサラダ インゲンのツナ和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	温野菜のゴマドレッシング うの花 大学芋 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 407Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 473Kcal 塩分1.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 595Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 598Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 539Kcal 塩分2.2g

第2週	7/10(月)	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)	7/14(金)
A お肉	ビビンバ風（牛肉） 肉団子のトマトソースかけ 524Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉の照り焼き じゃがいものツナ煮 394Kcal 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 385Kcal 塩分2.5g	/	ゴロゴロ野菜の ポークカレー ポテトコロッケ 294Kcal 塩分2.1g
	B 魚介 その他	サバの煮付け 田楽豆腐 350Kcal 塩分2.8g	イカのチリソース ニラ入り玉子焼き 376Kcal 塩分2.1g		白身魚の揚げ煮 鶏むね肉の梅しそ和え 270Kcal 塩分2.4g
共通副菜	豆のサラダ かぼちゃのチーズマヨ焼き 寒天ときゅうりの酢の物 漬物	スパゲティサラダ 竹輪とインゲンのごま味噌和え カリフラワーのマリネ 煮豆	中華風サラダ もやしと若布の酢の物 さつま芋のパン煮 漬物	きくらげの酢の物 ブロッコリーのお浸し きざみ昆布煮 煮豆	イカマリネ ひじき煮 小松菜のツナ和え 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 540Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 526Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 536Kcal 塩分2.3g	/	お魚中心メニュー5品 ご飯 500Kcal 塩分2.3g

第3週	7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)
A お肉	◆海の日◆ 祝日のため お休みさせて いただきます	豚肉のしゃぶしゃぶ風 なす味噌 410Kcal 塩分2.2g	親子煮（鶏もも肉） 大根のそぼろあんかけ 352Kcal 塩分3g	麻婆春雨 棒棒鶏（むね肉） 378Kcal 塩分2.8g	鶏むね肉のみぞれ煮 厚揚げの煮物 332Kcal 塩分2.2g
		B 魚介 その他	ホッケの塩焼き（骨あり） 和風肉団子 282Kcal 塩分2.3g	サケのパン粉焼 揚げじゃがいものそぼろ煮 395Kcal 塩分2.4g	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ ミートソースパンネ 250Kcal 塩分1.4g
共通副菜	かぼちゃ煮 えのきの酢の物 インゲンのごま和え 漬物	ひじきサラダ さつま揚げとこんにゃくの甘辛 ブロッコリーのマヨピーナッツ和え 漬物	オクラとなめこの和え物 京がんもといいたけ煮 ごまじゃこピーマン 煮豆	ポテトサラダ いかぬた きゅうりと干びょうの和え物 煮豆	
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 452Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 ご飯 558Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 563Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 479Kcal 塩分1.9g	

第4週	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)
A お肉	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮） 382Kcal 塩分2.5g	豆腐ハンバーグ 豚肉とポテトのケチャップ炒め 410Kcal 塩分1.9g	豚すき焼き風煮 イカのみ風味揚げ 378Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉のみそ漬焼 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 375Kcal 塩分2.4g	NEW 豚肉の梅おろし カレイのトマトソースかけ 347Kcal 塩分2.5g
	B 魚介 その他	赤魚の煮付け 木の葉揚げ 249Kcal 塩分2.9g	アジの南蛮漬け 洋風肉じゃが 408Kcal 塩分1.7g	サケのチーズマヨネーズ焼 肉団子・煮玉子 418Kcal 塩分2.5g	鯖の蒲焼風 蒸し豆腐のきのこあんかけ 391Kcal 塩分2.3g
共通副菜	中華風サラダ ひじきとオクラのポン酢和え インゲンのシソ味噌かけ 漬物	きくらげの酢の物 小松菜のピーナッツ和え ツナマヨサラダ 煮豆	豆のサラダ きのことしらすのおろし酢和え うの花 漬物	スパゲティサラダ さつまいもと昆布の煮物 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	かぼちゃサラダ きのこマリネ 小松菜の干草和え 煮豆
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 414Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 560Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 ご飯 550Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 523Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 504Kcal 塩分2.4g