

知久屋の選べる週間献立表（8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	7/31(月)	8/1(火)	8/2(水)	8/3(木)	8/4(金)
A お肉	鶏むね肉のパン粉焼き じゃがいもの味噌風味 422Kcal 塩分2.1g	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め 厚揚げのそぼろ煮 417Kcal 塩分2.1g	NEW 塩麹チキンカツ かぼちゃの小倉煮 431Kcal 塩分2.2g	ハンバーグ 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 376Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ 蒸し野菜のゴマドレッシング 363Kcal 塩分1.3g
	B 魚介 その他	白身魚の唐揚げ 豚肉とキャベツ煮 323Kcal 塩分3g	サバの竜田揚げ つくね 364Kcal 塩分1.8g	ホッケの塩焼き(骨あり) 高野豆腐の玉子とじ 258Kcal 塩分1.7g	白身魚の香味ソース 麻婆大根 264Kcal 塩分2.9g
共通副菜	五目きんぴら 人参のツナ炒め きゅうりとイカの三杯酢 漬物	オクラとなめこの和え物 カリフラワーのおかか和え ピーマンとしらすのチーズ焼き 漬物	大根のごま酢和え 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 煮豆	ひじきサラダ 京がんとしいたけ煮 小松菜のごま和え 漬物	ポテトサラダ オクラとえのきのお浸し キャベツの梅しそ和え 煮豆
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 578Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 ご飯 529Kcal 塩分1.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 590Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 539Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 482Kcal 塩分1.8g

なにもかけずにお召し上がりください。

第2週	8/7(月)	8/8(火)	8/9(水)	8/10(木)	8/11(金)
A お肉	肉団子と野菜の黒酢あん 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 351Kcal 塩分2.9g	鶏むね肉のチリソースかけ 冬瓜の京風あん 379Kcal 塩分2.5g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 ニラ入り玉子焼き 392Kcal 塩分1.6g	豚すき焼き風煮 かぼちゃのおろし煮 453Kcal 塩分2.6g	◆山の日◆
	B 魚介 その他	サケのごまダレ焼き 肉じゃが 293Kcal 塩分2.3g	白身魚の黄身焼き イカの磯風味揚げ 266Kcal 塩分1.7g	鯖のカレー揚げ 鶏むね肉の梅しそ和え 378Kcal 塩分1.9g	白身魚の中華風辛味蒸し 和風肉団子 448Kcal 塩分3g
共通副菜	豆のサラダ 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 漬物	中華風サラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え インゲンのツナ和え 漬物	かぼちゃサラダ もやしとしょうがの甘酢漬け あさりのお浸し 煮豆	きくらげの酢の物 ツナマヨサラダ 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 475Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 558Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 589Kcal 塩分1.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 598Kcal 塩分2.6g	

第3週	8/14(月)	8/15(火)	8/16(水)	8/17(木)	8/18(金)
A お肉			鶏もも肉の竜田揚げ 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 473Kcal 塩分2.9g	豆腐ハンバーグ ポークビーンズ(大豆と豚肉のトマト煮) 207Kcal 塩分2.4g	エビ・ヒレカツ・イカフライ 蒸し野菜のゴマドレッシング 353Kcal 塩分1.9g
	B 魚介 その他	夏季休暇の為 お休みさせていただきます	夏季休暇の為 お休みさせていただきます	NEW 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 359Kcal 塩分1.7g	白身魚の天ぷら 蒸し豆腐の肉味噌かけ 226Kcal 塩分1.5g
共通副菜			スパゲティーサラダ いかぬた かぼちゃのチーズマヨ焼き 煮豆	オクラとなめこの和え物 ごまじゃこピーマン 小松菜の千草和え 漬物	大根のごま酢和え 油揚げとねぎのお浸し 京がんとしいたけ煮 漬物
知久ご膳			お魚中心メニュー5品 ご飯 454Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 412Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 ご飯 538Kcal 塩分1.7g

第4週	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)
A お肉	親子煮(鶏もも肉) ちくわの磯辺揚げ 297Kcal 塩分2.6g	酢豚 棒棒鶏(むね肉) 393Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 竹輪と若布の玉子とじ 344Kcal 塩分1.5g	ビビンバ風(牛肉) 蒸し豆腐のきのこあんかけ 387Kcal 塩分2g	酢鶏(むね肉) ジャーマンポテト 484Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	ホッケの塩焼き(骨あり) 豚肉とキャベツ煮 266Kcal 塩分1.6g	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ 鶏団子の野菜スープ煮 242Kcal 塩分2g	サケの照り焼き さつま揚げの煮物 425Kcal 塩分2.4g	白身魚のカレー揚げ イカのみりん焼き 237Kcal 塩分2.8g
共通副菜	豆のサラダ きゅうりと干びょうの和え物 小松菜の辛し和え 漬物	きくらげの酢の物 ブロッコリーのピーナッツ和え ひじきとオクラのポン酢和え 漬物	かぼちゃサラダ インゲンのごま和え カリフラワーのマリネ 煮豆	ひじき煮 小松菜としらすのお浸し NEW ごぼうの煮物 漬物	パスタサラダ オクラとえのきのお浸し さつま揚げとこんにゃくの甘辛 煮豆
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 452Kcal 塩分1.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 577Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 581Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 583Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 681Kcal 塩分2.2g

なにもかけずにお召し上がりください。

第5週	8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)	9/1(金)
A お肉	すき焼き風煮(牛肉) 黒はんぺんフライ 282Kcal 塩分2.6g	塩麹チキンカツ 洋風肉じゃが 525Kcal 塩分2.5g	豚バラ肉とニンニクの芽炒め 田楽豆腐 488Kcal 塩分2.4g	豚ロースのごま生姜焼き ミートソースパンネ 404Kcal 塩分2.1g	麻婆豆腐 なすのおろし煮 251Kcal 塩分2.8g
	B 魚介 その他	アジの甘酢あんかけ マカロニグラタン風 351Kcal 塩分3g	白身魚のポテマヨ焼き 厚揚げの煮物 430Kcal 塩分2.3g	蒸し赤魚のきのこあんかけ 揚げ餃子 271Kcal 塩分1.7g	NEW 白身魚とじゃが芋のケチャップソース 高野豆腐の玉子とじ 287Kcal 塩分3g
共通副菜	中華風サラダ きのことしらすのおろし酢和え ブロッコリーのお浸し 漬物	イカマリネ うの花 インゲンのシソ味噌かけ 煮豆	スパゲティーサラダ ピーマンとしらすのチーズ焼き 豆のカレー風味ピクルス 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら えのきの酢の物 大学芋 煮豆	五目きんぴら 小松菜のお浸し 寒天ときゅうりの酢の物 漬物
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 464Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 568Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 ご飯 644Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 446Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 435Kcal 塩分2.3g