

# 知久屋の選べる週間献立表（10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	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)
A お肉	鶏もも肉のみそ漬焼 大根のそぼろあんかけ 345Kcal 塩分1.9g	五目豆腐 揚げ餃子 392Kcal 塩分2.7g	すき焼き風煮（牛肉） 木の葉揚げ 290Kcal 塩分3.2g	豚ばら肉と野菜のピリ辛 イカの磯風味揚げ 343Kcal 塩分1.7g	ねぎま（もも肉） 蒸し野菜のゴマドレッシング 352Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	サケのクリームソース 肉団子・煮玉子 409Kcal 塩分2.4g	メバルの塩焼き 田楽豆腐 258Kcal 塩分3g	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ なす味噌 229Kcal 塩分1.6g	白身魚の香味ソース 肉じゃが 312Kcal 塩分2.9g
共通副菜	ツナマヨサラダ もやしとしょうがの甘酢漬け うの花 漬物	スパゲティ-サラダ さつまいもと昆布の煮物 インゲンのごま和え 漬物	きのこしらすのおろし酢和え ひじき煮 ブロッコリーのマヨピーナッツ和え 漬物	大豆サラダ 小松菜の辛し和え なます 漬物	かぼちゃサラダ きのこマリネ 小松菜としらすのお浸し 煮豆
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 517Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 565Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 459Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 495Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 509Kcal 塩分2.1g

第2週	10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)
A お肉	◆体育の日◆  祝日のため お休みさせて いただきます	鶏もも肉のトマト煮 蒸し豆腐のきのこあんかけ 374Kcal 塩分2g	麻婆春雨 ちくわの磯辺揚げ 268Kcal 塩分2.9g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 黒はんぺんフライ 364Kcal 塩分1.5g	鶏むね肉のみぞれ煮 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 366Kcal 塩分2.2g
B 魚介 その他		白身魚の天ぷら 棒棒鶏（むね肉） 342Kcal 塩分1.6g	NEW 鮭の味噌バター焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 308Kcal 塩分2.2g	ホッケの塩焼き（骨あり） 和風肉団子 291Kcal 塩分1.8g	白身魚の揚げ煮 竹輪と若布の玉子とじ 295Kcal 塩分1.7g
共通副菜		かぼちゃ煮 きくらげの酢の物 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	ひじきサラダ ごぼうの煮物 もやしと若布の酢の物 漬物	オクラとなめこの和え物 京がんもどきといたけ煮 ごまじゃこピーマン 漬物	ポテトサラダ いかぬた キャベツの梅しそ和え 煮豆
知久ご膳		お魚中心メニュー5品 ご飯 521Kcal 塩分1.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 452Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 466Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 552Kcal 塩分2.2g

第3週	10/16(月)	10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)	10/20(金)
A お肉	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 ミートソースパンネ 454Kcal 塩分2.1g	豆腐ハンバーグ じゃがいもの味噌風味 312Kcal 塩分2.5g	酢豚 厚揚げの煮物 333Kcal 塩分2.6g	親子煮（鶏もも肉） ポテトコロッケ 341Kcal 塩分2.8g	肉団子と野菜の黒酢あん ひき肉入り玉子焼き 360Kcal 塩分2.8g
B 魚介 その他	白身魚のカレー揚げ にら玉（豚肉入り） 414Kcal 塩分2.3g	イカのチリソース 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 336Kcal 塩分2.8g	サワラの粕漬 鶏むね肉の梅しそ和え 253Kcal 塩分1.9g	サバの煮付け かぼちゃのおろし煮 265Kcal 塩分2.3g	赤魚の塩麹焼き さつま揚げの煮物 302Kcal 塩分2.5g
共通副菜	あずき白玉 かぼちゃのチーズマヨ焼き NEW オクラのごま和え 漬物	さつま揚げとこんにゃくの甘辛 うの花 カリフラワーのマリネ 煮豆	きざみ昆布煮 きゅうりと干びょうの和え物 さつま芋のパン煮 漬物	えのきの酢の物 ブロッコリーのお浸し 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	イカマリネ オクラとえのきのお浸し 竹輪とインゲンのごま味噌和え 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 536Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 417Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 511Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 457Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 476Kcal 塩分2g

第4週	10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(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 379Kcal 塩分2.3g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め 厚揚げのそぼろ煮 473Kcal 塩分1.9g	塩麹チキンカツ かぼちゃの小倉煮 365Kcal 塩分2.3g	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 パンネカレー風味 372Kcal 塩分2.1g
B 魚介 その他	白身魚の中華風辛味蒸し 豚肉とキャベツ煮 329Kcal 塩分2.6g	サバの竜田揚げ イカのみりん焼き 449Kcal 塩分2.1g	サケのチーズマヨネーズ焼 高野豆腐の玉子とじ 332Kcal 塩分2.3g	白身魚の唐揚げ 麻婆大根 285Kcal 塩分2.7g	カレイの煮付け 豚肉とポテトのケチャップ炒め 337Kcal 塩分2.7g
共通副菜	オクラとなめこの和え物 カリフラワーのおかか和え あさりぬた 煮豆	スパゲティ-サラダ 人参のツナ炒め 大学芋 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 漬物	ひじきサラダ 京がんもどきといたけ煮 小松菜のごま和え 漬物	五目きんぴら 寒天ときゅうりの酢の物 NEW 竹輪のおおさま炒め 漬物
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 571Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 611Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 544Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 477Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 528Kcal 塩分1.7g