

知久屋の選べる週間献立表（11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	10/30(月)	10/31(火)	11/1(水)	11/2(木)	11/3(金)
A お肉	なすのミートグラタン風 洋風肉じゃが 319Kcal 塩分1.6g	味噌ヒレカツ 厚揚げと小松菜のナムル 418Kcal 塩分2.6g	鶏もも肉の唐揚げピーナッツ絡め 煮玉子・蒲鉾・ブロッコリー 271Kcal 塩分1.8g	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め 揚げ餃子 487Kcal 塩分2.2g	◆文化の日◆ 祝日のため お休みさせて いただきます
	B 魚介 その他	白身魚とポテトのケチャップソース 鶏団子の野菜スープ煮 327Kcal 塩分2.5g	蒸し赤魚のきのこあんかけ 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 277Kcal 塩分1.9g	サケの照り焼き サケの照り焼き 高野豆腐の揚げ漬 430Kcal 塩分2.6g	
共通副菜	きざみ昆布煮 大豆と野菜のごま炒め煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物	かぼちゃサラダ さつま揚げとこんにゃくの甘辛 イカときゅうりの中華和え 漬物	オクラとえのきのお浸し ひじき煮 インゲンのツナ和え 漬物	パスタサラダ 豆のカレー風味ピクルス ピーマンとしらすのチーズ焼き 煮豆	
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 491Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 607Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 612Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 592Kcal 塩分1.9g	

第2週	11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)
A お肉	鶏むね肉のパン粉焼き じゃがいもの味噌風味 396Kcal 塩分1.8g	牛肉煮 蒸し野菜のゴマドレッシング 362Kcal 塩分2.5g	塩麹チキンカツ かぼちゃの小倉煮 377Kcal 塩分2.3g	豆腐ハンバーグ 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 254Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 蒸し豆腐の肉味噌かけ 323Kcal 塩分1.7g
	B 魚介 その他	白身魚の唐揚げ 豚肉とキャベツ煮 297Kcal 塩分2.7g	サバの竜田揚げ つくね 366Kcal 塩分2g	サワラの西京漬 じゃがいものツナ煮 300Kcal 塩分1.8g	白身魚の香味ソース にら玉（豚肉入り） 329Kcal 塩分2.6g
共通副菜	オクラとなめこの和え物 インゲンのごま和え 寒天ときゅうりの酢の物 漬物	ひじきサラダ カリフラワーのおかか和え いかぬた 漬物	大根のごま酢和え 小松菜の干草和え NEW 焼き茹玉子とブロッコリー 漬物	五目きんぴら 京がんもといいたけ煮 キャベツの梅しそ和え 漬物	ポテトサラダ 小松菜とえのきのお浸し きゅうりとイカの三杯酢 煮豆
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 586Kcal 塩分1.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 551Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 563Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 410Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 485Kcal 塩分2.4g

第3週	11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)
A お肉	豚すき焼き風煮 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 369Kcal 塩分2.4g	肉団子と野菜の黒酢あん さつま揚げの煮物 380Kcal 塩分2.8g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 麻婆大根 369Kcal 塩分1.8g	鶏もも肉のクリームソースかけ かぼちゃのおろし煮 333Kcal 塩分2.4g	ゴロゴロ野菜のポークカレー 木の葉揚げ 273Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	NEW 鯖のミルク味噌煮 肉じゃが 458Kcal 塩分2.4g	ホッケの塩焼き（骨あり） 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 281Kcal 塩分1.4g	白身魚のカレーあんかけ 鶏むね肉の梅しそ和え 249Kcal 塩分2.1g	白身魚の天ぷら 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 243Kcal 塩分2.3g
共通副菜	イカマリネ ブロッコリーのピーナッツ和え きゅうりと干びょうの和え物 煮豆	きくらげの酢の物 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	スパゲティーサラダ もやしとしょうがの甘酢漬け ひじき煮 漬物	えのきの酢の物 いかぬた 人参のツナ炒め 漬物	ポテトサラダ ひじきとオクラのポン酢和え 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 516Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 419Kcal 塩分0.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 534Kcal 塩分1.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 405Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 ご飯 502Kcal 塩分2.4g

第4週	11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)	
A お肉	鶏もも肉の竜田揚げ 洋風肉じゃが 438Kcal 塩分2.4g	エビ・ヒレカツ・イカフライ 厚揚げのそぼろ煮 321Kcal 塩分2.7g	ねぎま（もも肉） 黒はんぺんフライ 298Kcal 塩分1.7g	◆勤労感謝の日◆ 祝日のため お休みさせて いただきます	鶏むね肉のチリソースかけ 高野豆腐の玉子とじ 428Kcal 塩分2.3g	
	B 魚介 その他	蒸し魚と若布の しょうがあんかけ 棒棒鶏（むね肉） 251Kcal 塩分1.9g	鮭の味噌バター焼き 竹輪と若布の玉子とじ 288Kcal 塩分2.4g		イカのチリソース 鶏団子の野菜スープ煮 297Kcal 塩分2.4g	白身魚の黄身焼き なす味噌 347Kcal 塩分1.7g
共通副菜	小松菜の干草和え なます かぼちゃのチーズマヨ焼き 漬物	きざみ昆布煮 ごまじゃこピーマン 豆のピクルス 漬物	オクラとなめこの和え物 ブロッコリーのお浸し さつま芋のパン煮 漬物		えのきの酢の物 いかぬた 人参のツナ炒め 漬物	かぼちゃサラダ 油揚げとねぎのお浸し NEW 竹輪のカレーマヨ炒め 煮豆
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 437Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 480Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 449Kcal 塩分1.4g		お魚中心メニュー5品 ご飯 504Kcal 塩分1.6g	

第5週	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)	12/1(金)
A お肉	親子煮（鶏もも肉） 厚揚げの煮物 328Kcal 塩分2.9g	麻婆なす 蒸し野菜のゴマドレッシング 336Kcal 塩分2.7g	豚ばら肉と野菜のピリ辛 ちくわの磯辺揚げ 392Kcal 塩分2.5g	ビビンバ風（牛肉） 田楽豆腐 444Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉の照り焼き 豚肉とポテトのケチャップ炒め 454Kcal 塩分2g
	B 魚介 その他	白身魚のフリッター（タルタルソース） マカロニグラタン風 497Kcal 塩分2.5g	赤魚のねぎみそ焼 ポテトコロッケ 298Kcal 塩分2g	カレイの煮付け 揚げじゃがいものそぼろ煮 314Kcal 塩分2.7g	サケのごまダレ焼き 高野豆腐の揚げ漬 301Kcal 塩分2.1g
共通副菜	五目きんぴら 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	小松菜の辛し和え うの花 大学芋 漬物	パスタサラダ こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら きのことしらすのおろし酢和え 漬物	きくらげの酢の物 小松菜としらすのお浸し さつまいもと昆布の煮物 漬物	ひじきサラダ いかぬた 京がんもといいたけ煮 漬物
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 484Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 485Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 ご飯 574Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 457Kcal 塩分1.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 583Kcal 塩分2.5g