

# 知久屋の選べる週間献立表（12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	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)
A お肉	中華風炒め煮 イカのみりん焼き 281Kcal 塩分2.7g	豚すき焼き風煮 かぼちゃコロック 319Kcal 塩分2.3g	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 厚揚げと小松菜のナムル 407Kcal 塩分2.1g	豆腐ハンバーグ 麻婆大根 183Kcal 塩分2.2g	フライドチキン風唐揚げ (もも肉) ジャーマンポテト 390Kcal 塩分2.3g
	B 魚介 その他	赤魚の煮付け 黒はんぺんフライ 232Kcal 塩分2.4g	ホッケの塩焼き(骨あり) <b>NEW</b> 高野豆腐の中華あん 179Kcal 塩分1.4g	鯖の蒲焼風 棒棒鶏(むね肉) 425Kcal 塩分2.6g	白身魚の揚げ煮 肉じゃが 268Kcal 塩分2.3g
共通副菜	中華風サラダ ブロッコリーのお浸し 人参のツナ炒め 漬物	えのきの酢の物 小松菜としらすのお浸し カリフラワーのおかか和え 漬物	ポテトサラダ インゲンのごま和え もやしとしょうがの甘酢漬け 煮豆	オクラとなめこの和え物 小松菜のお浸し ごまじゃこピーマン 漬物	ツナマヨサラダ ひじき煮 キャベツの梅しそ和え 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 394Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 511Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 572Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 ご飯 358Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 ご飯 577Kcal 塩分2.6g

第2週	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)
A お肉	ゴロゴロ野菜のハヤシソース 揚げ餃子 205Kcal 塩分2.3g	鶏むね肉のチリソースかけ 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 372Kcal 塩分3.5g	豚バラ肉とニンニクの芽炒め きのこチーズの玉子焼き 415Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉のトマト煮 じゃがいものツナ煮 374Kcal 塩分2.8g	すき焼き風煮(牛肉) なすのおろし煮 367Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	白身魚のグラタン かぼちゃのおろし煮 285Kcal 塩分2.7g	サワラの粕漬 鶏団子の野菜スープ煮 297Kcal 塩分2.6g	鯖のカレー揚げ 木の葉揚げ 380Kcal 塩分2.4g	白身魚の唐揚げ 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 299Kcal 塩分2.9g
共通副菜	枝豆・オクラのごま昆布和え うの花 寒天ときゅうりの酢の物 漬物	きざみ昆布煮 もやしと若布の酢の物 大豆と野菜のごま炒め煮 漬物	大根のごま酢和え あさりのお浸し インゲンのツナ和え 漬物	イカマリネ 小松菜とえのきのお浸し ピーマンとしらすのチーズ焼き 煮豆	スパゲティサラダ ひじきとオクラのポン酢和え さつま芋のパン煮 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 475Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 473Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 570Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 539Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 423Kcal 塩分1.6g

第3週	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)
A お肉	ねぎま(もも肉) にら玉(豚肉入り) 386Kcal 塩分1.9g	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め ポテトコロック 409Kcal 塩分2.2g	鶏もも肉のみそ漬焼 蒸し野菜のゴマドレッシング 398Kcal 塩分1.6g	<b>NEW</b> デミグラス風ハンバーグ きのこペンネのバジルソース 443Kcal 塩分2.5g	豚肉と春雨の炒め物 <b>NEW</b> 玉こんにゃく煮・椎茸煮・竹の子煮 379Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	白身魚の天ぷら 鶏むね肉の梅しそ和え 269Kcal 塩分1.1g	サケのチーズマヨネーズ焼 なす味噌 387Kcal 塩分2.3g	アジの甘酢あんかけ 煮玉子・蒲鉾・ブロッコリー 322Kcal 塩分1.9g	イカチリソース ポークビーンズ 309Kcal 塩分1.9g
共通副菜	きくらげの酢の物 オクラとえのきのお浸し 京がんもといしいたけ煮 漬物	パスタサラダ きゅうりと干びょうの和え物 切干大根としらすとひじきの和え物 漬物	かぼちゃサラダ カリフラワーのマリネ さつま揚げとこんにゃくの甘辛 煮豆	温野菜のゴマドレッシング 五目きんぴら 油揚げとねぎのお浸し 漬物	ひじきサラダ 大豆とじゃこの甘辛揚げ きのこマリネ 漬物
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 528Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 595Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 519Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 610Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 461Kcal 塩分2.4g

第4週	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)
A お肉	<b>NEW</b> 鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風 イカの磯風味揚げ 441Kcal 塩分2.6g	牛肉煮 高野豆腐の揚げ漬 430Kcal 塩分2.1g	ヒレカツ 洋風肉じゃが 339Kcal 塩分2.2g	豚ロースのごま生姜焼き さつま揚げの煮物 367Kcal 塩分2.5g	お休みさせていただきます
	B 魚介 その他	サバの味噌煮 和風肉団子 451Kcal 塩分2.7g	白身魚のポテマヨ焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 462Kcal 塩分1.5g	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 241Kcal 塩分2.4g	
共通副菜	中華風サラダ きのことしらすのおろし酢和え かぼちゃのチーズマヨ焼き 漬物	インゲンのシソ味噌かけ なます 大学芋 煮豆	えのきの酢の物 イカときゅうりの中華和え 焼き茹玉子とブロッコリー 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 豆のカレー風味ピクルス 漬物	
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 573Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 568Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 528Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 513Kcal 塩分1.3g	