

知久屋の選べる週間献立表（3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	3/5(月)	3/6(火)	3/7(水)	3/8(木)	3/9(金)
A お肉	豚肉のしゃぶしゃぶ風 焼きそば 423Kcal 塩分2.2g	酢豚 蒸し野菜のゴマドレッシング 427Kcal 塩分2.8g	すき焼き風煮（牛肉） イカのみりん焼き 296Kcal 塩分2.6g	五目豆腐 黒はんぺんフライ 347Kcal 塩分2g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 329Kcal 塩分2g
	NEW 魚魚カツ 鶏むね肉の梅しそ和え 311Kcal 塩分2.3g	サワラの塩焼き なす味噌 350Kcal 塩分2.1g	白身魚の香味ソース 蒸し豆腐の玉子あんかけ 228Kcal 塩分2.3g	NEW 鯖の味噌煮(ゆず風味) かぼちゃのおろし煮 372Kcal 塩分1.8g	赤魚の塩麹焼き 豚肉とポテトのケチャップ炒め 376Kcal 塩分2.2g
共通副菜	肉団子・煮玉子 柚子なます 小松菜の辛し和え フルーツ缶	パスタサラダ ピーマンとしらすのチーズ焼き 豆のピクルス 漬物	五目きんぴら もやしとしょうがの甘酢漬け オクラとえのきのお浸し 煮豆	きくらげの酢の物 揚げごぼうの甘辛 きゅうりと干びょうの和え物 漬物	ひじきサラダ 竹輪のカレーマヨ炒め(ひよこ豆入) オクラのごま和え 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 499Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 592Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 493Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 558Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 ご飯 547Kcal 塩分2g

第2週	3/12(月)	3/13(火)	3/14(水)	3/15(木)	3/16(金)
A お肉	豚ロースのごま生姜焼き 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 382Kcal 塩分2.1g	肉団子と野菜の黒酢あん 木の葉揚げ 318Kcal 塩分2.9g	蒸し鶏もも肉のネギソース 麻婆大根 426Kcal 塩分2.8g	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め じゃがいものツナ煮 507Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉のみそ漬焼 豚肉とキャベツ煮 366Kcal 塩分2.2g
	白身魚とポテトのケチャップソース 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 328Kcal 塩分2.1g	サケのクリームソース NEW 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 407Kcal 塩分2.4g	アジフライ ミートソースパンネ 379Kcal 塩分2.9g	赤魚の煮付け ちくわの磯辺揚げ 312Kcal 塩分2.4g	鯖の南蛮漬け にら玉(豚肉入り) 425Kcal 塩分2.9g
共通副菜	スパゲティーサラダ ブロッコリーのお浸し 京がんもといいたけ煮 フルーツ缶	高野豆腐の揚げ漬 うの花 ひじきとオクラのポン酢和え 漬物	中華風サラダ インゲンのごま和え さつまいもと昆布の煮物 煮豆	イカマリネ 油揚げとねぎのお浸し 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	切干大根の中華風サラダ ひじき煮 しめじと青菜の醤油炒め 漬物
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 524Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 502Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 535Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 ご飯 634Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 607Kcal 塩分2.7g

第3週	3/19(月)	3/20(火)	3/21(水)	3/22(木)	3/23(金)
A お肉	豚肉と春雨の炒め物 棒棒鶏(むね肉) 388Kcal 塩分2.6g	ビビンバ風(牛肉) ポテトコロッケ 470Kcal 塩分2.2g	◆春分の日◆ 祝日のため お休みさせて いただきます	ヒレカツ 厚揚げの煮物 276Kcal 塩分1.9g	ねぎま(もも肉) 切干大根と豚肉の炒め煮 375Kcal 塩分2.7g
	白身魚のフリッター(タルタルソース) カレーマカロニグラタン 504Kcal 塩分1.8g	ホッケの塩焼き(骨あり) 揚げ餃子 248Kcal 塩分1.7g		カレイの煮付け じゃがいもの味噌風味 261Kcal 塩分2.2g	鯖のカレー揚げ 鶏団子の野菜スープ煮 440Kcal 塩分2.9g
共通副菜	大根のごま酢和え さつま芋のパン煮 小松菜の干草和え 漬物	切干大根としらすとひじきの和え物 竹輪とインゲンのごま味噌和え 五目きんぴら フルーツ缶		サーモンマリネ NEW 炒玉子サラダ ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物	かぼちゃサラダ 寒天ときゅうりの酢の物 こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 漬物
知久ご膳	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 404Kcal 塩分1.4g		お肉中心メニュー5品 ご飯 482Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 599Kcal 塩分2.4g

第4週	3/26(月)	3/27(火)	3/28(水)	3/29(木)	3/30(金)
A お肉	麻婆春雨 ニラ入り玉子焼き 363Kcal 塩分2.6g	鶏むね肉のみぞれ煮 NEW じゃが芋とひき肉のソース煮 368Kcal 塩分2.6g	デミグラス風ハンバーグ 厚焼玉子・蒲鉾・ブロッコリー 397Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風 厚揚げのそぼろ煮 406Kcal 塩分2.6g	フライドチキン風唐揚げ(もも肉) 高野豆腐の玉子とし 310Kcal 塩分2.7g
	サケの照り焼き 田楽豆腐 444Kcal 塩分2.9g	サバの煮付け 白身魚のフライ 263Kcal 塩分1.4g	白身魚の天ぷら つくね 293Kcal 塩分1.8g	イカのチリソース 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 268Kcal 塩分2.1g	サワラの西京漬 洋風肉じゃが 286Kcal 塩分1.9g
共通副菜	ポテトサラダ ごまじゃこピーマン イカときゅうりの中華和え 煮豆	えのきの酢の物 インゲンのツナ和え キャベツの梅しそ和え フルーツ缶	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 切干大根 もやしと若布の酢の物 漬物	ツナマヨサラダ カリフラワーのおかか和え オクラとなめこの和え物 漬物	きざみ昆布煮 小松菜とえのきのお浸し きのことしらすのおろし酢和え 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 592Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 449Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 581Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 485Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 ご飯 486Kcal 塩分2g