

知久屋の選べる週間献立表（4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	4/2(月)	4/3(火)	4/4(水)	4/5(木)	4/6(金)
A お肉	豚すき焼き風煮 厚揚げの煮物	鶏もも肉の唐揚げピーナッツ絡め にら玉（豚肉入り）	豚バラ肉とニンニクの芽炒め かぼちゃコロッケ	ゴロゴロ野菜のハヤシソース ちくわの磯辺揚げ	麻婆なす 豚肉とキャベツ煮
	269Kcal 塩分2.8g	301Kcal 塩分1.7g	469Kcal 塩分2g	268Kcal 塩分2.5g	379Kcal 塩分2.9g
B 魚介 その他	白身魚の唐揚げ ○NEW お好み焼き	鯖の味噌煮（ゆず風味） 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え	赤魚の煮付け 大根のそぼろあんかけ	白身魚の中華風辛味蒸し 黒はんぺんフライ	メバルの塩焼き 新じゃがの揚げ煮
	258Kcal 塩分2.9g	317Kcal 塩分2.2g	268Kcal 塩分2.7g	352Kcal 塩分2.9g	295Kcal 塩分2.4g
共通副菜	ひじきサラダ 寒天ときゅうりの酢の物 小松菜のお浸し 漬物	小松菜の辛し和え 五目きんぴら もやしとしょうがの甘酢漬け フルーツ缶	中華風サラダ カリフラワーのマリネ 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	イカマリネ インゲンのごま和え さつまいもと昆布の煮物 漬物	パスタサラダ いかぬた 味付うずら玉子 煮豆
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯	お魚中心メニュー5品 ご飯	お肉中心メニュー5品 ご飯	お魚中心メニュー5品 ご飯	お肉中心メニュー5品 ご飯
	466Kcal 塩分2.7g	514Kcal 塩分2.1g	596Kcal 塩分1.7g	508Kcal 塩分2.2g	544Kcal 塩分2.5g

第2週	4/9(月)	4/10(火)	4/11(水)	4/12(木)	4/13(金)
A お肉	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 ひき肉入り玉子焼き	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ ペンネカレー風味	おろしハンバーグ 厚揚げと小松菜のナムル	酢豚 かぼちゃの小倉煮	親子煮（鶏もも肉） 田楽豆腐
	373Kcal 塩分2.1g	392Kcal 塩分1.6g	383Kcal 塩分2.3g	361Kcal 塩分2.3g	317Kcal 塩分2.8g
B 魚介 その他	魚魚カツ 鶏むね肉の梅しそ和え	サケのパン粉焼 鶏団子の野菜スープ煮	アジの甘酢あんかけ 洋風肉じゃが	赤魚の塩焼き ○NEW 五目炒めビーフン	カレーの煮付け 竹輪と若布の玉子とじ
	276Kcal 塩分2.5g	352Kcal 塩分2.7g	305Kcal 塩分1.9g	284Kcal 塩分2g	210Kcal 塩分1.8g
共通副菜	さつま芋のパン煮 小松菜としらすのお浸し ひじき煮 漬物	ツナマヨサラダ 切干大根 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	竹の子の土佐煮 大豆と野菜のごま炒め煮 もやしと若布の酢の物 漬物	大根のごま酢和え カリフラワーのおかか和え きこのマリネ 煮豆	オクラとなめこの和え物 ブロッコリーのお浸し 揚げごぼうの甘辛 フルーツ缶
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯	お肉中心メニュー5品 ご飯	お魚中心メニュー5品 ご飯	お魚中心メニュー5品 ご飯	お魚中心メニュー5品 ご飯
	538Kcal 塩分1.5g	571Kcal 塩分1.5g	489Kcal 塩分1.4g	454Kcal 塩分1.5g	374Kcal 塩分1.7g

第3週	4/16(月)	4/17(火)	4/18(水)	4/19(木)	4/20(金)
A お肉	豚ばら肉と野菜のピリ辛 マカロニグラタン風	牛肉煮 ポテトコロッケ	○NEW 鶏もも肉のガーリック風味 焼き（レモン添え） 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物	エビ・ヒレカツ・イカフライ じゃが芋とひき肉の味噌煮	鶏もも肉の照り焼き 麻婆大根
	512Kcal 塩分2.8g	385Kcal 塩分2.8g	460Kcal 塩分2.6g	328Kcal 塩分1.8g	351Kcal 塩分1.9g
B 魚介 その他	アジフライ ポークビーンズ	蒸し赤魚のきのこあんかけ 鶏もも肉とごぼうの味噌煮	白身魚の天ぷら 鶏むね肉と若布の寒天サラダ	サワラの粕漬 厚揚げのそぼろ煮	鯖の南蛮漬け 蒸し野菜のゴマドレッシング
	353Kcal 塩分2.9g	303Kcal 塩分2.4g	296Kcal 塩分1.8g	300Kcal 塩分1.4g	442Kcal 塩分2.3g
共通副菜	温野菜のゴマドレッシング うの花 きのことしらすのおろし酢和え 煮豆	きざみ昆布煮 イカときゅうりの中華和え ピーマンとしらすのチーズ焼き 漬物	えのきの酢の物 こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら インゲンのツナ和え フルーツ缶	きくらげの酢の物 キャベツの梅しそ和え ごまじゃこピーマン 漬物	スパゲティーサラダ 竹輪のおおさま炒め（ひよこ豆入） 油揚げとねぎのお浸し 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯	お肉中心メニュー5品 ご飯	お魚中心メニュー5品 ご飯	お肉中心メニュー5品 ご飯	お肉中心メニュー5品 ご飯
	502Kcal 塩分2.4g	550Kcal 塩分2.4g	451Kcal 塩分1.6g	503Kcal 塩分1.3g	483Kcal 塩分1.7g

第4週	4/23(月)	4/24(火)	4/25(水)	4/26(木)	4/27(金)
A お肉	中華風炒め煮 イカのみりん焼き	鶏もも肉のトマト煮 揚げ餃子	すき焼き風煮（牛肉） なすのおろし煮	ハンバーグ 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮	チキン南蛮（むね肉） 高野豆腐の塩生姜煮
	344Kcal 塩分2.2g	359Kcal 塩分2.5g	370Kcal 塩分2.1g	406Kcal 塩分2.5g	438Kcal 塩分2.9g
B 魚介 その他	○NEW 赤魚の西京漬け 揚げじゃがいものそぼろ煮	鯖の蒲焼風 木の葉揚げ	ホッケの塩焼き 棒棒鶏（むね肉）	白身魚の揚げ煮 肉じゃが	サケの照り焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め
	325Kcal 塩分1.7g	368Kcal 塩分2.8g	310Kcal 塩分1.5g	334Kcal 塩分2.6g	442Kcal 塩分2.2g
共通副菜	かぼちゃサラダ ひじきとオクラのポン酢和え 京がんもといいたけ煮 煮豆	サーモンマリネ きゅうりと干びょうの和え物 竹輪とインゲンのごま味噌和え 漬物	中華風サラダ 豆のピクルス 大学芋 漬物	インゲンのシソ味噌かけ 五目きんぴら オクラとえのきのお浸し 漬物	ポテトサラダ 切干大根としらすとひじきの和え物 しめじと青菜の醤油炒め フルーツ缶
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯	お魚中心メニュー5品 ご飯	お魚中心メニュー5品 ご飯	お肉中心メニュー5品 ご飯	お肉中心メニュー5品 ご飯
	467Kcal 塩分1.5g	509Kcal 塩分2.3g	450Kcal 塩分1.5g	562Kcal 塩分2.1g	585Kcal 塩分2.6g