

知久屋の選べる週間献立表（5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	4/30(月)	5/1(火)	5/2(水)	5/3(木)	5/4(金)
A お肉	◆昭和の日の振替◆	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め	◆憲法記念日◆	◆みどりの日◆
		かぼちゃのおろし煮 347Kcal 塩分2.7g	白身魚のフライ 493Kcal 塩分2.3g		
B 魚介 その他	祝日のため お休みさせて いただきます	イカとニンニクの芽炒め	メバルの塩焼き	祝日のため お休みさせて いただきます	祝日のため お休みさせて いただきます
		肉じゃが 330Kcal 塩分3.2g	田楽豆腐 314Kcal 塩分2.8g		
共通副菜		煮玉子・ブロッコリー ひじきサラダ 小松菜の干草和え 漬物	スパゲティーサラダ ピーマンとしらすのチーズ焼き 寒天ときゅうりの酢の物 煮豆		
知久ご膳		お肉中心メニュー5品 ご飯 533Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 504Kcal 塩分2.2g		

第2週	5/7(月)	5/8(火)	5/9(水)	5/10(木)	5/11(金)
A お肉	なすのミートグラタン風	肉団子と野菜の黒酢あん	鶏むね肉のチリソースかけ	豚ロースのごま生姜焼き	ビビンバ風（牛肉）
	じゃがいものツナ煮 293Kcal 塩分1.9g	高野豆腐の玉子とし 347Kcal 塩分2.4g	かぼちゃの小倉煮 458Kcal 塩分2.9g	洋風肉じゃが 372Kcal 塩分1.5g	麻婆大根 421Kcal 塩分2g
B 魚介 その他	白身魚のカレーあんかけ	赤魚の塩焼き	NEW さわらの幽庵焼き	サバの竜田揚げ	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ
	蒸し野菜のゴマドレッシング 300Kcal 塩分2.1g	鶏むね肉の梅しそ和え 237Kcal 塩分1.7g	厚揚げのそぼろ煮 390Kcal 塩分2.2g	きのこチーズの玉子焼き 395Kcal 塩分1.7g	かぼちゃコロック 287Kcal 塩分1.4g
共通副菜	イカマリネ 大豆とじゃこの甘辛揚げ 小松菜の辛し和え フルーツ缶	中華風サラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え 大学芋 漬物	ツナマヨサラダ きのこマリネ インゲンのシソ味噌かけ 煮豆	きくらげの酢の物 カリフラワーのおかか和え 小松菜とえのきのお浸し 漬物	パスタサラダ いかぬた 揚げごぼうの甘辛 漬物
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 481Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 416Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 596Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 545Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 553Kcal 塩分1.5g

第3週	5/14(月)	5/15(火)	5/16(水)	5/17(木)	5/18(金)
A お肉	鶏もも肉の竜田揚げ	ゴロゴロ野菜のポークカレー	蒸し鶏もも肉のネギソース	ヒレカツ	ねぎま（もも肉）
	NEW 松風焼き 484Kcal 塩分2.3g	ちくわの磯辺揚げ 219Kcal 塩分2.2g	じゃが芋とひき肉の味噌煮 493Kcal 塩分2g	黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 260Kcal 塩分2.3g	NEW 厚揚げとキャベツの味噌炒め 351Kcal 塩分2.3g
B 魚介 その他	サワラの西京漬	ホッケの塩焼き	白身魚のフリッター（タルタルソース）	サバのみぞれ煮	アジの南蛮漬
	じゃが芋とひき肉のソース煮 315Kcal 塩分1.5g	鶏むね肉と若布の寒天サラダ 229Kcal 塩分2g	豚肉とキャベツ煮 467Kcal 塩分1.3g	ジャーマンポテト 368Kcal 塩分2.5g	鶏団子の野菜スープ煮 330Kcal 塩分2.8g
共通副菜	大根のごま酢和え さつま芋のバイン煮 キャベツの梅しそ和え 漬物	高野豆腐の揚げ漬 きざみ昆布煮 ひじきとオクラのポン酢和え 漬物	あずき白玉 インゲンのツナ和え もやしとしょうがの甘酢漬 煮豆	五目きんぴら ごまじゃこピーマン イカときゅうりの中華和え 漬物	ポテトサラダ ブロッコリーのお浸し 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 501Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 413Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 ご飯 571Kcal 塩分1.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 449Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 526Kcal 塩分2.1g

第4週	5/21(月)	5/22(火)	5/23(水)	5/24(木)	5/25(金)
A お肉	鶏もも肉のみそ漬焼	豚肉のしゃぶしゃぶ風	デミグラス風ハンバーグ	五目豆腐	酢鶏（むね肉）
	竹輪と若布の玉子とし 320Kcal 塩分2.1g	高野豆腐の中華煮 378Kcal 塩分1.8g	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 404Kcal 塩分2.5g	イカの磯風味揚げ 400Kcal 塩分2.4g	厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 395Kcal 塩分2.3g
B 魚介 その他	イカのチリソース	サワラの塩焼き	白身魚の香味ソース	赤魚の煮付け	サケのごまダレ焼き
	カレーマカロニグラタン 413Kcal 塩分2.6g	なすのおろし煮 253Kcal 塩分1.8g	鶏もも肉とごぼうの味噌煮 380Kcal 塩分2.2g	揚げじゃがいものそぼろ煮 345Kcal 塩分2.5g	五目炒めビーフン 286Kcal 塩分1.8g
共通副菜	オクラとなめこの和え物 ブロッコリーのピーナッツ和え さつまいもと昆布の煮物 漬物	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 小松菜としらすのお浸し 漬物	きくらげの酢の物 しめじと青菜の醤油炒め 厚焼玉子・蒲鉾 フルーツ缶	サーモンマリネ 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 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ 炒玉子サラダ カリフラワーのマリネ 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 569Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 537Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 561Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 486Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 532Kcal 塩分2.1g

第5週	5/28(月)	5/29(火)	5/30(水)	5/31(木)	6/1(金)
A お肉	麻婆豆腐	豚肉と春雨の炒め物	フライドチキン風唐揚げ（もも肉）	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風	豚バラ肉とごぼうのカレー炒め
	揚げ餃子 256Kcal 塩分2.9g	イカののみりん焼き 391Kcal 塩分2.6g	豚肉とポテトのケチャップ炒め 486Kcal 塩分2.6g	厚揚げと小松菜のナムル 456Kcal 塩分2.7g	黒はんぺんフライ 385Kcal 塩分2.2g
B 魚介 その他	鯖の西京漬	白身魚の唐揚げ	蒸し魚のポン酢かけ	NEW サケフライ	赤魚の塩麴焼き
	ポテトコロック 386Kcal 塩分2g	つくね 320Kcal 塩分2.8g	大根のそぼろあんかけ 253Kcal 塩分2.8g	きのこペンネのバジルソース 348Kcal 塩分1.6g	和風肉団子 343Kcal 塩分2.6g
共通副菜	えのきの酢の物 ひじき煮 オクラのごま和え フルーツ缶	パスタサラダ 寒天ときゅうりの酢の物 大豆と野菜のごま炒め煮 漬物	人参のツナ炒め うの花 もやしと若布の酢の物 漬物	かぼちゃサラダ インゲンのごま和え 竹輪のおおさま炒め（ひよこ豆入） 漬物	ひじきサラダ きのことしらすのおろし酢和え 京がんもといいたけ煮 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 557Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 ご飯 555Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 670Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 526Kcal 塩分1.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 485Kcal 塩分2.4g