

# 知久屋の選べる週間献立表（6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	6/4(月)	6/5(火)	6/6(水)	6/7(木)	6/8(金)
A お肉	鶏むね肉のみぞれ煮 高野豆腐の塩生姜煮 302Kcal 塩分2.8g	すき焼き風煮（牛肉） 白身魚のフライ 388Kcal 塩分2.9g	ハンバーグ 豚肉と木くらげの玉子炒め 416Kcal 塩分1.8g	鶏もも肉のカレー風味唐揚げ 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 399Kcal 塩分2.6g	中華風炒め煮 なすのおろし煮 335Kcal 塩分1.8g
	B 魚介 その他	白身魚の天ぷら ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮） 232Kcal 塩分1.5g	白身魚の黄身焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 344Kcal 塩分2.5g	鯖の蒲焼風 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 325Kcal 塩分2.3g	ホッケの塩焼き（骨あり） 鶏むね肉の梅しそ和え 240Kcal 塩分2.1g
共通副菜	きざみ昆布煮 ブロッコリーのお浸し いかぬた フルーツ缶	パスタサラダ インゲンのツナ和え ごまじゃこピーマン 漬物	オクラとなめこの和え物 さつま芋のパン煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物	NEW ビーフンサラダ ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え 漬物	高野豆腐の揚げ漬 ツナマヨサラダ もやしとしょうがの甘酢漬 煮豆
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 417Kcal 塩分1.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 563Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 591Kcal 塩分1.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 422Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 ご飯 532Kcal 塩分1.7g

第2週	6/11(月)	6/12(火)	6/13(水)	6/14(木)	6/15(金)
A お肉	豚ばら肉と野菜のピリ辛 マカロニグラタン風 539Kcal 塩分2.7g	肉団子と野菜の黒酢あん カニ玉風玉子焼き 382Kcal 塩分2.9g	鶏もも肉の照り焼き 豚肉とキャベツ煮 406Kcal 塩分2.3g	ヒレカツ 木の葉揚げ 350Kcal 塩分2.6g	豚ロースの味噌漬け焼 ペンネカレー風味 418Kcal 塩分1.9g
	B 魚介 その他	アジフライ 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 468Kcal 塩分2.8g	メバルの西京漬け 厚揚げのそぼろ煮 297Kcal 塩分2g	白身魚の揚げ煮 麻婆大根 319Kcal 塩分2.2g	サケのクリームソース 豚肉とポテトのケチャップ炒め 412Kcal 塩分1.7g
共通副菜	ポテトサラダ きのこしらすのおろし酢和え 京がんもといしいたけ煮 煮豆	イカマリネ しめじと青菜の醤油炒め NEW 大学かぼちゃ 漬物	豆のサラダ 竹輪とインゲンのごま味噌和え きゅうりと干びょうの和え物 漬物	きくらげの酢の物 炒玉子サラダ 小松菜の干草和え 漬物	五目きんぴら オクラのごま和え 竹輪のおおさまヨ炒め（ひよこ豆入） フルーツ缶
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 610Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 441Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 592Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 448Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 591Kcal 塩分2.3g

第3週	6/18(月)	6/19(火)	6/20(水)	6/21(木)	6/22(金)
A お肉	鶏もも肉の唐揚げピーナッツ絡め 鶏団子の野菜スープ煮 342Kcal 塩分2.2g	麻婆春雨 イカのみりん焼き 302Kcal 塩分2.9g	ゴロゴロ野菜のマヤシソース かぼちゃのおろし煮 244Kcal 塩分2.3g	酢豚 蒸し野菜のゴマドレッシング 407Kcal 塩分2.7g	親子煮（鶏もも肉） 黒はんぺんフライ 281Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	サワラの粕漬 根菜の肉味噌和え 311Kcal 塩分2.1g	白身魚のカレー揚げ 厚揚げの煮物 243Kcal 塩分2.1g	蒸し赤魚のきのこあんかけ 揚げ餃子 218Kcal 塩分1.8g	NEW 鮭のマヨ醤油風味焼き 高野豆腐の玉子とし 293Kcal 塩分2.8g
共通副菜	玉子とマカロニのサラダ もやしと若布の酢の物 カリフラワーのおかか和え 漬物	小松菜のお浸し うの花 ピーマンとしらすのチーズ焼き フルーツ缶	中華風サラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え 人参のツナ炒め 漬物	スパゲティーサラダ 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 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ オクラとなめこの和え物 あさりのお浸し 漬物
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 561Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 408Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 ご飯 380Kcal 塩分1.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 425Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 483Kcal 塩分2.1g

第4週	6/25(月)	6/26(火)	6/27(水)	6/28(木)	6/29(金)
A お肉	五目豆腐 ちくわの磯辺揚げ 302Kcal 塩分2.7g	豚すき焼き風煮 つくね 355Kcal 塩分2.3g	照り焼きハンバーグ 五目炒めビーフン 438Kcal 塩分2.6g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 田楽豆腐 406Kcal 塩分2.3g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース じゃがいものツナ煮 321Kcal 塩分1.8g
	B 魚介 その他	メバルの塩焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め 234Kcal 塩分2.3g	NEW 白身魚の塩麹漬フリッター 焼きそば 252Kcal 塩分2g	イカのチリソース 洋風肉じゃが 332Kcal 塩分1.7g	白身魚の中華風辛味蒸し 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 305Kcal 塩分2.9g
共通副菜	えのきの酢の物 揚げごぼうの甘辛 イカときゅうりの中華和え 漬物	大根のごま酢和え さつま芋と昆布の煮物 キャベツの梅しそ和え フルーツ缶	煮玉子・蒲鉾・ブロッコリー なます 小松菜の辛し和え 煮豆	かぼちゃサラダ 大豆とじゃこの甘辛揚げ カリフラワーのマリネ 漬物	ひじきサラダ インゲンのごま和え オクラとえのきのお浸し 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 423Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 534Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 626Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 610Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 ご飯 571Kcal 塩分2.2g