

# 知久屋の選べる週間献立表（7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	7/2(月)	7/3(火)	7/4(水)	7/5(木)	7/6(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 388Kcal 塩分2.3g	ビビンバ風（牛肉） 黒はんぺんフライ 379Kcal 塩分1.7g	蒸し鶏もも肉のネギソース イカの磯風味揚げ 402Kcal 塩分2.3g	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め NEW グリル野菜 369Kcal 塩分1.9g	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） 厚揚げの煮物 360Kcal 塩分2.1g
	B 魚介 その他	鯖の蒲焼風 肉じゃが 444Kcal 塩分2.7g	蒸し魚と若布のしょうがあんかけ なす味噌 239Kcal 塩分1.6g	サケフライ きのこペンネのバジルソース 355Kcal 塩分1.8g	赤魚の塩焼き ポテトコロッケ 226Kcal 塩分1.5g
共通副菜	イカマリネ オクラのごま和え 京がんもといいたけ煮 フルーツ缶	かぼちゃサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 きゅうりと干びょうの和え物 漬物	焼き茹玉子とブロッコリー 中華風サラダ 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	小松菜とえのきのお浸し なます 油揚げとねぎのお浸し 煮豆	大豆とさつま芋の甘辛揚げ ひじき煮 しめじと青菜の醤油炒め 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 586Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 565Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 534Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 544Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 477Kcal 塩分1.7g

第2週	7/9(月)	7/10(火)	7/11(水)	7/12(木)	7/13(金)
A お肉	豚肉と春雨の炒め物 棒棒鶏（むね肉） 419Kcal 塩分2.2g	親子煮（鶏もも肉） 木の葉揚げ 288Kcal 塩分3g	ヒレカツ 麻婆大根 292Kcal 塩分1.9g	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 かぼちゃのおろし煮 387Kcal 塩分2.8g	お魚のみになります （お肉メニューなし）
	B 魚介 その他	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 501Kcal 塩分1.6g	ホッケの塩焼き 揚げ餃子 211Kcal 塩分1.5g	サバのみぞれ煮 NEW 塩鶏じゃが 441Kcal 塩分2g	
共通副菜	大根のごま酢和え 小松菜としらすのお浸し 大学かぼちゃ 漬物	高野豆腐の揚げ漬 ツナマヨサラダ カリフラワーのマリネ 漬物	さつま芋のパン煮 豆のカレー風味ピクルス ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物	サーモンマリネ 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	玉子とマカロニのサラダ あさりのお浸し 竹輪のあおさま炒め（ひよこ豆入） 漬物
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 563Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 408Kcal 塩分1.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 471Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 ご飯 508Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 540Kcal 塩分1.8g

第3週	7/16(月)	7/17(火)	7/18(水)	7/19(木)	7/20(金)
A お肉	◆海の日◆	肉団子と野菜の黒酢あん 竹輪と若布の玉子とじ 321Kcal 塩分3g	五目豆腐 なすのおろし煮 335Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース かぼちゃの小倉煮 313Kcal 塩分1.8g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 418Kcal 塩分1.9g
		B 魚介 その他	祝日のため お休みさせていただきます	サケの照り焼き 鶏むね肉の梅しそ和え 367Kcal 塩分2.6g	サバの味噌煮 厚揚げと小松菜のナムル 375Kcal 塩分2.1g
共通副菜	小松菜の辛し和え きのこのスパイシーマリネ 大豆サラダ 漬物	小松菜の辛し和え きのこのスパイシーマリネ 大豆サラダ 漬物	インゲンのツナ和え えのきの酢の物 ブロッコリーのお浸し フルーツ缶	炒玉子サラダ ひじきとオクラのポン酢和え うの花 漬物	ピーマンサラダ もやしとしょうがの甘酢漬け ピーマンとしらすのチーズ焼き 煮豆
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 473Kcal 塩分2.7g		お魚中心メニュー5品 ご飯 567Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 ご飯 406Kcal 塩分1.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 583Kcal 塩分1.5g

第4週	7/23(月)	7/24(火)	7/25(水)	7/26(木)	7/27(金)
A お肉	なすのミートグラタン風 和風肉団子 342Kcal 塩分2g	鶏もも肉の竜田揚げ 蒸し野菜のゴマドレッシング 398Kcal 塩分2.6g	麻婆豆腐 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 317Kcal 塩分2.9g	きのこの和風おろしハンバーグ ペンネカレー風味 424Kcal 塩分2.2g	鶏むね肉のチリソースかけ にら玉（豚肉入り） 379Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	白身魚の天ぷら じゃが芋とひき肉のソース煮 342Kcal 塩分1.4g	メバルの塩焼き 豚肉とキャベツ煮 274Kcal 塩分2.2g	白身魚の揚げ煮 焼きそば 331Kcal 塩分2.4g	アジの甘酢あんかけ じゃがいものツナ煮 280Kcal 塩分2.2g
共通副菜	スパゲティサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え 大豆と野菜のごま炒め煮 漬物	かぼちゃサラダ あさりぬた 小松菜のお浸し 煮豆	エビシューマイ・ブロッコリー 五目きんぴら オクラとえのきのお浸し 漬物	きざみ昆布煮 イカときゅうりの中華和え インゲンのごま和え フルーツ缶	オクラとなめこの和え物 ごまじゃこピーマン もやしと若布の酢の物 漬物
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 506Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 ご飯 595Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 528Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 580Kcal 塩分2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 563Kcal 塩分2.4g