

知久屋の選べる週間献立表（1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	1/7(月)	1/8(火)	1/9(水)	1/10(木)	1/11(金)	1/12(土)
A お肉	親子煮（鶏もも肉） 焼きそば 363Kcal 塩分3g	ビビンバ風（牛肉） 揚げじゃがいものそぼろ煮 460Kcal 塩分1.7g	麻婆春雨 つくね 324Kcal 塩分3g	NEW 鶏もも肉のおろしかけ 蒸し野菜のゴマドレッシング 447Kcal 塩分2.3g	肉団子と野菜の黒酢あん ミートソースパンネ 379Kcal 塩分2.5g	○ 白身魚のグラタン  カレーコロッケ 肉団子・煮玉子 ブロッコリーのお浸し 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物
	B 魚介 その他	イカとニンニクの芽炒め なすのおろし煮 323Kcal 塩分2.4g	蒸し魚のポン酢かけ ちくわの磯辺揚げ 242Kcal 塩分1.9g	鯖のカレー揚げ 高野豆腐の塩生姜煮 406Kcal 塩分2.5g	赤魚のねぎみそ焼 さつま揚げと野菜の煮物 240Kcal 塩分2.8g	
共通副菜	ポテトサラダ ごまじゃこピーマン きゅうりと干びょうの和え物 煮豆	中華風サラダ キャベツの梅しそ和え 京がんもといしいだけ煮 漬物	五目きんぴら ひじきとオクラのポン酢和え ピーマンとしらすのチーズ焼き 漬物	かぼちゃ煮 小松菜のピーナッツ和え カリフラワーのマリネ 漬物	大豆とさつま芋の甘辛揚げ きざみ昆布煮 インゲンのごま和え フルーツ缶	
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 549Kcal 塩分2.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 602Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 571Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 437Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 535Kcal 塩分2.3g	388Kcal 塩分2.5g

第2週	1/14(月)	1/15(火)	1/16(水)	1/17(木)	1/18(金)	1/19(土)
A お肉	◆成人の日◆	蒸し鶏もも肉のネギソース 厚揚げのそぼろ煮 378Kcal 塩分2.5g	五目豆腐 イカのみりん焼き 340Kcal 塩分2.4g	チキン南蛮（むね肉） ごぼうの炒め煮 409Kcal 塩分3g	酢豚 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 319Kcal 塩分3.3g	牛丼  ポテトサラダ 漬物
	B 魚介 その他	祝日のため お休みさせていただきます	白身魚の天ぷら じゃが芋とひき肉のソース煮 281Kcal 塩分1.6g	NEW 白身魚の香味ソース なすとインゲンの煮浸し 275Kcal 塩分1.9g	蒸し赤魚のきのこあんかけ 切干大根と豚肉の炒め煮 267Kcal 塩分2.4g	
共通副菜		オクラとなめこの和え物 人参のツナ炒め イカときゅうりの中華和え 漬物	スパゲティーサラダ カリフラワーのおかか和え 小松菜の辛し和え フルーツ缶	えのきの酢の物 青菜のイタリアンソテー こんにゃくと生姜の炒り煮 煮豆	きのこしらすのおろし酢和え あさりのお浸し ひじき煮 漬物	
知久ご膳		お肉中心メニュー5品 ご飯 567Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 463Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 592Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 405Kcal 塩分2.1g	699Kcal 塩分2.7g

第3週	1/21(月)	1/22(火)	1/23(水)	1/24(木)	1/25(金)	1/26(土)
A お肉	八宝菜 かぼちゃのおろし煮 349Kcal 塩分1.9g	すき焼き風煮（牛肉） イカの磯風味揚げ 334Kcal 塩分2.2g	豚バラ肉と大根のピリ辛炒め 煮玉子・蒲鉾・ブロッコリー 411Kcal 塩分2.8g	エビ・ヒレカツ・イカフライ じゃがいものツナ煮 297Kcal 塩分2g	豚肉と春雨の炒め物 ミートボール 453Kcal 塩分2.3g	中華風炒め煮  さわらの塩麹漬 中華風サラダ イカとブロッコリーの炒煮 大学かぼちゃ 漬物
	B 魚介 その他	サワラの塩焼き 大根のそぼろあんかけ 306Kcal 塩分1.5g	サケのクリームソース 揚げ餃子 297Kcal 塩分1.7g	白身魚のフリッター（タルタルソース） なす味噌 393Kcal 塩分2.1g	白身魚のきのこ蒸し 高野豆腐の中華煮 281Kcal 塩分1.7g	
共通副菜	きくらげの酢の物 さつま揚げとこんにゃくの甘辛 小松菜とえのきのお浸し 煮豆	NEW 蒸し鶏とオクラのゴマドレッシング和え もやしとしょうがの甘酢漬け 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	ツナマヨサラダ 寒天ときゅうりの酢の物 切干大根 漬物	大根のごま酢和え こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 小松菜のお浸し フルーツ缶	炒玉子サラダ うの花 揚げごぼうの甘辛 漬物	
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 502Kcal 塩分1.2g	お肉中心メニュー5品 ご飯 481Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 ご飯 568Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 494Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 ご飯 590Kcal 塩分1.8g	385Kcal 塩分1.9g

第4週	1/28(月)	1/29(火)	1/30(水)	1/31(木)	2/1(金)	2/2(土)
A お肉	鶏もも肉のカレー風味唐揚げ 竹の子とイカの田舎煮 352Kcal 塩分2.2g	豚肉のねぎ塩たれかけ 黒はんぺんフライ 474Kcal 塩分1.7g	ハンバーグ かぼちゃの小倉煮 409Kcal 塩分2.2g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 ポテトコロッケ 458Kcal 塩分1.8g	鶏もも肉の唐揚げ辛味ソース グリル野菜 298Kcal 塩分1.4g	ハヤシライス  彩り野菜
	B 魚介 その他	鯖の味噌煮（ゆず風味） 鶏団子の野菜スープ煮 439Kcal 塩分2.9g	白身魚の中華風辛味蒸し 鶏むね肉の梅しそ和え 349Kcal 塩分2.7g	サケフライ 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 435Kcal 塩分1.8g	白身魚のクリーム煮 和風肉団子 366Kcal 塩分2.5g	
共通副菜	パスタサラダ 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	豆のサラダ 切干大根としらすとひじきの和え物 大学芋 漬物	キャベツのコールスローサラダ インゲンのツナ和え もやしと若布の酢の物 煮豆	ピーマンサラダ イカマリネ 大豆と野菜のごま炒め煮 漬物	ひじきサラダ オクラのごま和え 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 614Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 614Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 593Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 ご飯 530Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 ご飯 480Kcal 塩分1.2g	736Kcal 塩分2.5g