

知久屋の選べる週間献立表（2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	2/4(月)	2/5(火)	2/6(水)	2/7(木)	2/8(金)	2/9(土)
A お肉	フライドチキン風唐揚げ（もも肉）	麻婆豆腐	酢鶏（むね肉）	豚すき焼き風煮	鶏もも肉のトマト煮	サケの塩麹焼き
	ジャーマンポテト 414Kcal 塩分2.3g	NEW 茄子とささ身の和え物 314Kcal 塩分2.5g	厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 409Kcal 塩分2.1g	カレーコロッケ 455Kcal 塩分2.9g	高野豆腐の塩生姜煮 347Kcal 塩分3.3g	
B 魚介 その他	さわらの幽庵焼き 切干大根と豚肉の炒め煮	白身魚の香味ソース イカのみりん焼き	サバのみぞれ煮 きのこペンネのバジルソース	サケのごまダレ焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮	アジの南蛮漬け にら玉（豚肉入り）	根菜の肉味噌和え
	364Kcal 塩分2g	243Kcal 塩分2.6g	393Kcal 塩分1.9g	334Kcal 塩分2g	330Kcal 塩分2.8g	
共通副菜	スパゲティーサラダ あさりのお浸し 豆のピクルス 漬物	中華風サラダ キャベツの梅しそ和え ごまじゃこピーマン フルーツ缶	温野菜のゴマドレッシング さつま揚げとこんにゃくの甘辛 もやしとしょうがの甘酢漬け 漬物	きくらげの酢の物 エビ団子の詰め煮・しいたけ煮 オクラとえのきのお浸し 煮豆	ツナマヨサラダ 小松菜の辛し和え ひじき煮 漬物	ポテトサラダ イカとブロッコリーの炒め煮 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 573Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 418Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 ご飯 590Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 ご飯 652Kcal 塩分2.8g	お魚中心メニュー5品 ご飯 495Kcal 塩分2.2g	295Kcal 塩分2.9g

第2週	2/11(月)	2/12(火)	2/13(水)	2/14(木)	2/15(金)	2/16(土)
A お肉	◆建国記念日◆	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 つくね	鶏もも肉のカレー風味唐揚げ ごぼうの炒め煮	牛肉煮 蒸し野菜のゴマドレッシング	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え	ローズかつ丼
		381Kcal 塩分2g	393Kcal 塩分2.3g	436Kcal 塩分2.8g	449Kcal 塩分2.8g	
B 魚介 その他	祝日のため お休みさせていただきます	白身魚の揚げ煮 鶏団子の野菜スープ煮	メバルの塩焼き 豚肉とキャベツ煮	NEW 白身魚の柚子ポン酢かけ きのこチーズの玉子焼き	鯖の蒲焼風 じゃがいものツナ煮	サラダ 漬物
		320Kcal 塩分2.9g	308Kcal 塩分2.3g	350Kcal 塩分2.4g	419Kcal 塩分2.4g	
共通副菜		オクラとなめこの和え物 切干大根の中華風サラダ さつまいもと昆布の煮物 漬物	かぼちゃサラダ カリフラワーのマリネ 竹輪とインゲンのごま味噌和え 煮豆	豆のサラダ こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 油揚げとねぎのお浸し 漬物	パスタサラダ 青菜のイタリアンソテー 京がんもといいたけ煮 フルーツ缶	
知久ご膳		お肉中心メニュー5品 ご飯 537Kcal 塩分1.4g	お魚中心メニュー5品 ご飯 449Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 ご飯 611Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 561Kcal 塩分2.2g	814Kcal 塩分1.5g

第3週	2/18(月)	2/19(火)	2/20(水)	2/21(木)	2/22(金)	2/23(土)
A お肉	肉団子と野菜の黒酢あん 高野豆腐の中華煮	鶏もも肉の唐揚げピーナッツ絡め 木の葉揚げ	中華風炒め煮 イカの磯風味揚げ	照り焼きハンバーグ 竹輪と若布の玉子とじ	ヒレカツ 肉じゃが	豚肉のねぎ塩たれかけ
	343Kcal 塩分2.7g	315Kcal 塩分1.9g	312Kcal 塩分1.7g	434Kcal 塩分2.8g	326Kcal 塩分2.7g	
B 魚介 その他	白身魚のきのこ蒸し じゃが芋とひき肉の味噌煮	NEW 鯖のトマト煮 棒棒鶏（むね肉）	赤魚の塩焼き ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）	白身魚のカレー揚げ 厚揚げのそぼろ煮	サケのパン粉焼 竹の子とイカの田舎煮	なす味噌 エビシューマイ・ブロッコリー 大豆とじゃこの甘辛揚げ なます 漬物
	309Kcal 塩分2.2g	490Kcal 塩分2.5g	244Kcal 塩分1.8g	329Kcal 塩分2.2g	282Kcal 塩分2.2g	
共通副菜	ひじきサラダ さつま芋のパン煮 ひじきとオクラのポン酢和え 漬物	ビーフンサラダ 切干大根 インゲンのごま和え フルーツ缶	大根のごま酢和え ブロッコリーのお浸し 大学芋 漬物	きくらげの酢の物 小松菜とえのきのお浸し うの花 煮豆	炒り玉子サラダ 五目きんぴら あさりぬた 漬物	
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 527Kcal 塩分2.3g	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 384Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 ご飯 583Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 457Kcal 塩分1.7g	507Kcal 塩分1.7g

第4週	2/25(月)	2/26(火)	2/27(水)	2/28(木)	3/1(金)	3/2(土)
A お肉	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 さつま揚げと野菜の煮物	豚バラ肉とエンニクの芽炒め 揚げ餃子	鶏むね肉のチリソースかけ 五目炒めビーフン	NEW ポークチャップ 大根のそぼろあんかけ	ねぎま（もも肉） 高野豆腐の玉子とじ	カレーライス
	310Kcal 塩分2.9g	398Kcal 塩分1.9g	480Kcal 塩分2.8g	305Kcal 塩分2.6g	376Kcal 塩分2.5g	
B 魚介 その他	サバの竜田揚げ 豚肉と木くらげの玉子炒め	ホッケの塩焼き 黒はんぺんフライ	蒸し魚のポン酢かけ 厚焼玉子・蒲鉾・ブロッコリー	メバルの西京漬け 鶏もも肉とごぼうの味噌煮	アジフライ 白菜の和風煮	白身魚のフライ
	395Kcal 塩分2.2g	238Kcal 塩分1.4g	282Kcal 塩分2.3g	308Kcal 塩分2.4g	409Kcal 塩分2.9g	
共通副菜	えのき酢の物 小松菜の干草和え こんにゃくと生姜の炒り煮 フルーツ缶	イカマリネ ピーマンとしらすのチーズ焼き 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	あずき白玉 きざみ昆布煮 しめじと青菜の醤油炒め 漬物	キャベツのコールスローサラダ 寒天ときゅうりの酢の物 竹輪のあおさマヨ炒め（ひよこ豆入） 漬物	ポテトサラダ インゲンのツナ和え 切干大根としらすとひじきの和え物 煮豆	
知久ご膳	お魚中心メニュー5品 ご飯 578Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 577Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 ご飯 464Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 483Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 ご飯 589Kcal 塩分2.3g	738Kcal 塩分2.7g