

知久屋の選べる週間献立表（4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     | 4/1(月)                                  | 4/2(火)  | 4/3(水)   | 4/4(木)                                       | 4/5(金)                                     | 4/6(土)   |
|---------|---|---|--|--|--|--|
| A<br>お肉 | なすのミートグラタン風<br>厚揚げの煮物<br>312Kcal 塩分1.9g | 鶏もも肉の唐揚げピーナッツ絡め<br>高野豆腐の中華煮<br>292Kcal 塩分1.5g | 豚バラ肉とエンニクの芽炒め<br>ちくわの磯辺揚げ<br>415Kcal 塩分1.6g        | チキン南蛮（むね肉）<br>茄子と鶏ささ身の和え物<br>459Kcal 塩分2.8g  | 豚肉のねぎ塩たれかけ<br>イカのみりん焼き<br>455Kcal 塩分2.1g   | サバの照り焼き<br>かぼちゃのおろし煮<br>切干大根の中華風サラダ<br>もやしとしょうがの甘酢漬物<br>揚げごぼうの甘辛漬物 |
|         | B<br>魚介<br>その他                          | アジの南蛮漬け<br>ごぼうの炒め煮<br>375Kcal 塩分2.6g          | 赤魚の西京漬け<br>鶏むね肉と野菜のさっぱり和え<br>211Kcal 塩分2.2g        | さわらの幽庵焼き<br>大根のそぼろあんかけ<br>314Kcal 塩分1.4g     | 白身魚の中華風辛味蒸し<br>にら玉（豚肉入り）<br>322Kcal 塩分3.1g |  |
| 共通副菜    | あずき白玉<br>豆のサラダ<br>寒天ときゅうりの酢の物<br>漬物     | 炒玉子サラダ<br>五目きんぴら<br>いかぬた<br>漬物                | さつま揚げとこんにゃくの甘辛<br>カリフラワーのマリネ<br>インゲンのごま和え<br>フルーツ缶 | NEW ひじきサラダ<br>青菜とじゃこの赤しそ和え<br>オクラのごま和え<br>漬物 | パスタサラダ<br>小松菜の辛し和え<br>れんこんの味噌和え<br>煮豆      |  |
| 知久ご膳    | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>502Kcal 塩分1.4g      | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>477Kcal 塩分1.4g            | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>470Kcal 塩分1.2g                 | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>493Kcal 塩分2.8g           | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>631Kcal 塩分1.9g         | 304Kcal 塩分2.7g   |

| 第2週     | 4/8(月)   | 4/9(火)                                    | 4/10(水)  | 4/11(木)                                      | 4/12(金)   | 4/13(土)                     |
|---------|--|---|--|--|---|-----------------------------|
| A<br>お肉 | 豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風<br>ひき肉入り玉子焼き<br>384Kcal 塩分2.4g | 親子煮（鶏もも肉）<br>イカの磯風味揚げ<br>352Kcal 塩分2.5g   | ハンバーグ<br>厚揚げと小松菜のナムル<br>440Kcal 塩分2.8g               | 酢豚<br>蒸し豆腐のきのこあんかけ<br>368Kcal 塩分2g           | 鶏もも肉のスタミナ唐揚げ<br>ペンネカレー風味<br>434Kcal 塩分1.4g      | 中華丼<br>エビシューマイ・ブロッコリー<br>漬物 |
|         | B<br>魚介<br>その他                                 | 白身魚のカレー揚げ<br>鶏むね肉の梅しそ和え<br>251Kcal 塩分2.9g | NEW メバルの塩焼き<br>豚肉のみそ炒煮<br>320Kcal 塩分2.2g             | アジの甘酢あんかけ<br>洋風肉じゃが<br>361Kcal 塩分2.4g        | カレイの煮付け<br>五目炒めビーフン<br>294Kcal 塩分2.1g           |                             |
| 共通副菜    | 小松菜とえのきのお浸し<br>うの花<br>さつまいもと昆布の煮物<br>漬物        | ツナマヨサラダ<br>切干大根<br>大豆とじゃこの甘辛揚げ<br>フルーツ缶   | キャベツのコールスローサラダ<br>竹輪とインゲンのごま味噌和え<br>もやしと若布の酢の物<br>漬物 | きくらげの酢の物<br>ブロッコリーのお浸し<br>こんにゃくと生姜の炒り煮<br>煮豆 | オクラとなめこの和え物<br>イカときゅうりの中華和え<br>コーンクリームポテト<br>漬物 |                             |
| 知久ご膳    | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>407Kcal 塩分2.2g             | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>467Kcal 塩分2g          | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>624Kcal 塩分2.3g                   | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>551Kcal 塩分1.5g           | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>562Kcal 塩分1.5g              | 650Kcal 塩分1.8g              |

| 第3週     | 4/15(月)  | 4/16(火)  | 4/17(水)   | 4/18(木)   | 4/19(金)                                    | 4/20(土)   |
|---------|--|--|---|---|--|---|
| A<br>お肉 | 豚ばら肉と野菜のピリ辛<br>マカロニグラタン風<br>476Kcal 塩分2.8g     | 鶏もも肉のおろしかけ<br>グリル野菜<br>400Kcal 塩分2.1g          | 牛肉煮<br>蒸し野菜のゴマドレッシング<br>430Kcal 塩分2.9g          | ヒレカツ<br>じゃが芋とひき肉の味噌煮<br>329Kcal 塩分2.2g          | 鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味<br>麻婆大根<br>367Kcal 塩分2.1g  | 豚すき焼き風煮<br>松風焼き<br>肉団子・煮玉子<br>キャベツの梅しそ和え<br>なます<br>漬物 |
|         | B<br>魚介<br>その他                                 | アジフライ<br>ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮）<br>317Kcal 塩分2.8g | 赤魚の塩焼き<br>鶏もも肉とごぼうの味噌煮<br>298Kcal 塩分2.3g        | 鯖の南蛮漬け<br>焼きそば<br>450Kcal 塩分2.9g                | サワラの粕漬<br>厚揚げのそぼろ煮<br>308Kcal 塩分2g         |   |
| 共通副菜    | 温野菜のゴマドレッシング<br>ひじき煮<br>きのこしらすのおろし酢和え<br>フルーツ缶 | きざみ昆布煮<br>イカとブロッコリー炒め<br>小松菜のごま和え<br>漬物        | えのきの酢の物<br>こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら<br>インゲンのツナ和え<br>煮豆 | NEW 大根のごま酢和え<br>あさりのお浸し<br>ピーマンと鶏ささ身のマヨ和え<br>漬物 | スパゲティーサラダ<br>さつま芋のバイン煮<br>油揚げとねぎのお浸し<br>漬物 |   |
| 知久ご膳    | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>499Kcal 塩分2.5g             | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>490Kcal 塩分2g               | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>605Kcal 塩分2.7g              | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>481Kcal 塩分2.1g              | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>542Kcal 塩分1.8g         | 462Kcal 塩分2.4g  |

| 第4週     | 4/22(月)  | 4/23(火)                                       | 4/24(水)                                    | 4/25(木)   | 4/26(金)  | 4/27(土)        |
|---------|--|---|--|---|--|----------------|
| A<br>お肉 | NEW コロッケのミートソースかけ<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>317Kcal 塩分2.4g | 鶏もも肉のトマト煮<br>高野豆腐の塩生姜煮<br>368Kcal 塩分2.8g      | 春雨と鶏肉の豆板醤炒め<br>黒はんぺんフライ<br>259Kcal 塩分1.8g  | おろしハンバーグ<br>白菜の和風煮<br>418Kcal 塩分2.5g            | すき焼き風煮（牛肉）<br>なす味噌<br>418Kcal 塩分2.8g             | ハヤシライス         |
|         | B<br>魚介<br>その他                                     | サケのパン粉焼<br>棒棒鶏（むね肉）<br>373Kcal 塩分2.2g         | 白身魚の唐揚げ<br>竹輪と若布の玉子とじ<br>308Kcal 塩分2.5g    | ホッケの塩焼き<br>揚げじゃがいものそぼろ煮<br>310Kcal 塩分1.6g       | 白身魚のカレーあんかけ<br>厚揚げとニンニクの芽のおかか煮<br>263Kcal 塩分2.4g |                |
| 共通副菜    | かぼちゃサラダ<br>ひじきとオクラのポン酢和え<br>京がんとしいたけ煮<br>漬物        | NEW れんこん金平<br>イカマリネ<br>ピーマンとささ身の中華和え<br>フルーツ缶 | 中華風サラダ<br>インゲンのシソ味噌かけ<br>大豆と野菜のごま炒め煮<br>漬物 | ポテトサラダ<br>切干大根としらすとひじきの和え物<br>しめじと青菜の醤油炒め<br>漬物 | ビーフンサラダ<br>五目きんぴら<br>オクラとえのきのお浸し<br>煮豆           |                |
| 知久ご膳    | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>459Kcal 塩分2.2g                 | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>482Kcal 塩分2.4g            | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>423Kcal 塩分1.8g         | お魚中心メニュー5品<br>ご飯<br>445Kcal 塩分2.2g              | お肉中心メニュー5品<br>ご飯<br>615Kcal 塩分2.7g               | 701Kcal 塩分2.4g |