

知久屋の選べる週間献立表（5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	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)
A お肉	◆こどもの日◆ 高野豆腐の中華煮 462Kcal 塩分2.1g	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） 高野豆腐の中華煮 462Kcal 塩分2.1g	豚バラ肉とニンニクの芽炒め 黒はんぺんフライ 404Kcal 塩分1.6g	五目豆腐 イカのみりん焼き 294Kcal 塩分2.9g	豚肉と春雨の炒め物 蒸し野菜のゴマドレッシング 420Kcal 塩分2.1g	サワラの西京漬 肉じゃが れんこん金平 豆のピクルス 小松菜の辛し和え 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 サバの照り焼き にら玉（豚肉入り） 428Kcal 塩分3g	蒸し赤魚のきのこあんかけ ごぼうの炒め煮 241Kcal 塩分2g	白身魚の香味ソース ミートソースパンネ 228Kcal 塩分2.5g	白身魚のクリーム煮 豚肉のみそ炒煮 316Kcal 塩分2.1g		
共通副菜	ひじきサラダ コーンクリームポテト れんこんの味噌和え フルーツ缶	かぼちゃサラダ NEW 野菜のイタリアンソテー あおさの酢の物 煮豆	ひじきとオクラのポン酢和え カリフラワーのおかか和え 切干大根 漬物	キャベツのコールスローサラダ きのこしらすのおろし酢和え 京がんとしいたけ煮 漬物		
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 658Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 ご飯 398Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 ご飯 469Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 ご飯 458Kcal 塩分1.9g	312Kcal 塩分1.8g	

第2週	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)
A お肉	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 五目炒めビーフン 404Kcal 塩分2.6g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 ちくわの磯辺揚げ 314Kcal 塩分1.9g	デミグラス風ハンバーグ 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 379Kcal 塩分2.9g	ポークチャップ イカの磯風味揚げ 333Kcal 塩分2.4g	肉団子と野菜の黒酢あん 厚揚げとニンニクの芽のおかか煮 338Kcal 塩分2.6g	すき焼き丼（牛肉） 酢の物 漬物
B 魚介 その他	白身魚の唐揚げ カレーマカロニグラタン 453Kcal 塩分2.9g	カレーの煮付け 茄子と鶏ささ身の和え物 246Kcal 塩分2.4g	白身魚の柚子ポン酢かけ 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 359Kcal 塩分2.2g	赤魚の塩麹漬 揚げじゃがいものそぼろ煮 316Kcal 塩分2.1g	サケのごまダレ焼き 切干大根と豚肉の炒め煮 291Kcal 塩分1.9g	
共通副菜	豆のサラダ イカとブロッコリーの炒煮 寒天ときゅうりの酢の物 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら 小松菜としらすのお浸し 柚子なます 漬物	厚焼玉子・蒲鉾・ブロッコリー しめじと青菜の醤油炒め カリフラワーのマリネ 煮豆	NEW イングンのシソ味噌かけ えきの酢の物 根菜サラダ 漬物	オクラとえのきのお浸し ひじき煮 大豆サラダ フルーツ缶	
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 567Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 ご飯 504Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 556Kcal 塩分1.9g	お魚中心メニュー5品 ご飯 491Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 ご飯 503Kcal 塩分2g	

第3週	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)
A お肉	鶏もも肉の竜田揚げ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 471Kcal 塩分2.9g	NEW 牛肉の野菜炒め ポテトコロッケ 364Kcal 塩分1.9g	蒸し鶏もも肉のネギソース 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 376Kcal 塩分2.5g	ヒレカツ 白菜の和風煮 342Kcal 塩分2.3g	豚肉のねぎ塩たれかけ 木の葉揚げ 406Kcal 塩分2.1g	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風 白身魚のフライ スパゲティサラダ 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
B 魚介 その他	ホッケの塩焼き 竹輪と若布の玉子とし 288Kcal 塩分1.7g	イカとニンニクの芽炒め 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 301Kcal 塩分2.6g	白身魚のフリッター（タルタルソース） じゃが芋とひき肉の味噌煮 402Kcal 塩分1.5g	鯖の西京漬 鶏団子の野菜スープ煮 413Kcal 塩分2.8g	アジの南蛮漬 きのこチーズの玉子焼き 342Kcal 塩分2.5g	
共通副菜	パスタサラダ さつま芋のパン煮 インゲンのツナ和え 漬物	五目きんぴら ごまじゃこピーマン キャベツの梅しそ和え フルーツ缶	ビーフンサラダ ブロッコリーのお浸し もやしとしょうがの甘酢漬 煮豆	きざみ昆布煮 さつま揚げとこんにゃくの甘辛 イカときゅうりの中華和え 漬物	ポテトサラダ こんにゃくと生姜の炒り煮 油揚げとねぎのお浸し 漬物	
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 626Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 487Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 599Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 ご飯 531Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 ご飯 517Kcal 塩分2.2g	

第4週	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)	6/1(土)
A お肉	なすのミートグラタン風 じゃがいものツナ煮 282Kcal 塩分1.7g	酢豚 高野豆腐の玉子とし 447Kcal 塩分2.6g	鶏むね肉のチリソースかけ かぼちゃの小倉煮 411Kcal 塩分2.9g	鶏もも肉のみそ漬焼 さつま揚げと野菜の煮物 374Kcal 塩分2.2g	ビビンバ風（牛肉） 大根のそぼろあんかけ 393Kcal 塩分1.6g	エビ・ヒレカツ・イカフライ 洋風肉じゃが 炒玉子サラダ カリフラワーのカレーピクルス 青菜とじゃこの赤しそ和え 漬物
B 魚介 その他	サケフライ グリル野菜 305Kcal 塩分1.2g	赤魚の塩焼き 鶏むね肉の梅しそ和え 302Kcal 塩分1.9g	サワラの粕漬 厚揚げのそぼろ煮 333Kcal 塩分2.2g	サバの竜田揚げ ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮） 413Kcal 塩分2.2g	蒸し魚と若布の しょうがあんかけ 田楽豆腐 233Kcal 塩分1.8g	
共通副菜	大根のごま酢和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ ピーマンとささ身の中華和え 漬物	中華風サラダ 竹輪とインゲンのごま味噌和え 大学芋 煮豆	ツナマヨサラダ あさりのお浸し うの花 フルーツ缶	イカマリネ オクラのごま和え 揚げごぼうの甘辛 漬物	NEW きくらげの酢の物 ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 小松菜とえのきのお浸し 漬物	
知久ご膳	お肉中心メニュー5品 ご飯 456Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 ご飯 587Kcal 塩分2.6g	お魚中心メニュー5品 ご飯 482Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 ご飯 577Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 ご飯 589Kcal 塩分1.3g	