

知久屋の選べる週間献立表（9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	9/2(月)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)
A お肉	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風 大根のそぼろあんかけ 425Kcal 塩分2.9g	豚肉のしゃぶしゃぶ風 揚げ餃子 355Kcal 塩分1.3g	鶏もも肉の竜田揚げ ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮） 414Kcal 塩分2.6g	麻婆なす 厚揚げと小松菜のナムル 324Kcal 塩分2.9g	ビビンバ風（牛肉） 棒棒鶏（むね肉） 433Kcal 塩分2.6g
	B 魚介 その他	白身魚の揚げ煮 かぼちゃの小倉煮 297Kcal 塩分2.3g	サケのごまダレ焼き 高野豆腐の塩生姜煮 253Kcal 塩分1.7g	赤魚の煮付け 鶏むね肉と豆もやしのごま和え 270Kcal 塩分2.4g	白身魚の中華風辛味蒸し イカの磯風味揚げ 307Kcal 塩分2.5g
共通副菜	ピーマンサラダ カリフラワーのマリネ インゲンのツナ和え 漬物	大根のごま酢和え イカとブロッコリーの炒煮 ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 漬物	スパゲティーサラダ れんこん金平 ピーマンとささ身の中華和え 漬物	中華風サラダ NEW きざみ昆布のとろとろ煮 きのこしらすのおろし酢和え 煮豆	五目きんぴら 寒天ときゅうりの酢の物 竹輪のカレーマヨ炒め（ひよこ豆入） フルーツ缶
知久ご膳（ご飯入り）	お魚中心メニュー5品 452Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 527Kcal 塩分1.2g	お魚中心メニュー5品 444Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 506Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 444Kcal 塩分1.9g
お楽しみ 弁当			お重弁当		

第2週	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)
A お肉	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） グリル野菜 336Kcal 塩分1.8g	おろしハンバーグ さつま揚げと野菜の煮物 468Kcal 塩分3.2g	ゴロゴロ野菜の ポークカレー 煮玉子・蒲鉾・ブロッコリー 285Kcal 塩分2.2g	エビ・ヒレカツ・イカフライ 厚揚げのそぼろ煮 307Kcal 塩分2.1g	ポークチャップ じゃがいものツナ煮 338Kcal 塩分2g
	B 魚介 その他	蒸し赤魚のきのこあんかけ 切干大根と豚肉の炒め煮 282Kcal 塩分2.1g	サケフライ 鶏むね肉と若布の寒天サラダ 396Kcal 塩分2.3g	白身魚の黄身焼き なすのおろし煮 308Kcal 塩分2.1g	サバの煮付け にら玉（豚肉入り） 263Kcal 塩分1.8g
共通副菜	きざみ昆布煮 小松菜のお浸し 京がんもといだけ煮 フルーツ缶	えのきの酢の物 コーンクリームポテト NEW キャベツとあさりのピリ辛蒸し 煮豆	パスタサラダ ひじきとオクラのポン酢和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	キャベツのコールスローサラダ ささみフレークと豆もやしのごま和え しめじと青菜の醤油炒め 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら きくらげの酢の物 カリフラワーのおかか和え 漬物
知久ご膳（ご飯入り）	お肉中心メニュー5品 478Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 652Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 455Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 445Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 530Kcal 塩分2g

第3週	9/16(月)	9/17(火)	9/18(水)	9/19(木)	9/20(金)
A お肉	◆敬老の日◆	豚ばら肉と野菜のピリ辛 カレーマカロニグラタン 578Kcal 塩分2.4g	すき焼き風煮（牛肉） 黒はんぺんフライ 288Kcal 塩分2.7g	五目豆腐 イカののみりん焼き 358Kcal 塩分3.1g	NEW 鶏もも肉のカレーあんかけ ごぼうの炒め煮 459Kcal 塩分1.8g
	B 魚介 その他	祝日のため お休みさせていただきます	鯖の蒲焼風 洋風肉じゃが 470Kcal 塩分2.4g	サワラの西京漬 和風肉団子 307Kcal 塩分2.3g	アジフライ 厚揚げの煮物 312Kcal 塩分2.8g
共通副菜		温野菜のゴマドレッシング インゲンのシソ味噌かけ うの花 フルーツ缶	大豆サラダ 小松菜としらすのお浸し あおさの酢の物 漬物	ひじきサラダ 油揚げとねぎのお浸し れんこんの味噌和え 煮豆	オクラとえのきのお浸し なます インゲンのごま和え 漬物
知久ご膳（ご飯入り）		お魚中心メニュー5品 619Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 473Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 488Kcal 塩分2.5g	お肉中心メニュー5品 615Kcal 塩分1.6g
お楽しみ 弁当					大安弁当

第4週	9/23(月)	9/24(火)	9/25(水)	9/26(木)	9/27(金)
A お肉	◆秋分の日◆	NEW 豚肉の柳川風 ちくわの磯辺揚げ 328Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉のトマト煮 きのこペンネのバジルソース 386Kcal 塩分2.7g	知久屋特製ハムカツ・唐揚 じゃが芋とひき肉のソース煮 335Kcal 塩分2.4g	ハンバーグ 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 411Kcal 塩分2.2g
	B 魚介 その他	祝日のため お休みさせていただきます	メバルの塩焼き 揚げだし豆腐のおろしかけ 216Kcal 塩分1.8g	アジの甘酢あんかけ 五目炒めピーマン 345Kcal 塩分2.3g	カレーの煮付け 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 299Kcal 塩分2.4g
共通副菜		かぼちゃサラダ キャベツの梅しそ和え 小松菜の千草和え 漬物	ツナマヨサラダ イカときゅうりの中華和え 切干大根 煮豆	炒玉子サラダ ひじき煮 もやしとしょうがの甘酢漬け 漬物	イカマリネ さつま揚げとこんにゃくの甘辛 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物
知久ご膳（ご飯入り）		お肉中心メニュー5品 514Kcal 塩分2.5g	お魚中心メニュー5品 520Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 532Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 631Kcal 塩分2.4g

知久屋の選べる週間献立表（8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	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)
A お肉	中華風炒め煮 マカロニグラタン風 386Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉とキャベツのガーリック風味 高野豆腐の塩生姜煮 359Kcal 塩分2.6g	豚バラ肉とエンニクの芽炒め 揚げ餃子 386Kcal 塩分1.2g	鶏もも肉の照り焼き 洋風肉じゃが 379Kcal 塩分2g	肉団子と野菜の黒酢あん 麻婆大根 344Kcal 塩分2.8g
	B 魚介 その他	鯖の南蛮漬け 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 352Kcal 塩分1.9g	サケのチーズマヨネーズ焼 ミートボール 424Kcal 塩分2.3g	サワラの塩焼き ポテトコロッケ 283Kcal 塩分1.1g	NEW エビカツ・イカフライ 竹輪と若布の玉子とじ 322Kcal 塩分2.4g
共通副菜	きくらげの酢の物 枝豆・オクラのごま昆布和え あさりとキャベツの煮物 漬物	ビーフンサラダ 小松菜の辛し和え 五目きんぴら フルーツ缶	温野菜のゴマドレッシング なます 大学芋 漬物	大根のごま酢和え ピーマンとささ身の中華和え れんこん金平 漬物	さつま揚げとこんにゃくの甘辛 えのきの酢の物 青菜とじゃこの赤しそ和え 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 584Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 515Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 423Kcal 塩分1.1g	お魚中心メニュー5品 490Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 533Kcal 塩分2.4g
お楽しみ 弁当			お重弁当		

第2週	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)
A お肉	山の日振替休日 祝日のため お休みさせて いただきます	お休みさせて いただきます	お休みさせて いただきます	ココロ野菜の ハヤシソース 蒸し豆腐のきのこあんかけ 285Kcal 塩分1.9g	鶏もも肉のスタミナ唐揚げ ごぼうの炒め煮 393Kcal 塩分1.8g
B 魚介 その他				イカのチリソース つくね 347Kcal 塩分2.4g	NEW サバの味噌煮 鶏むね肉と豆もやしのごま和え 396Kcal 塩分2.1g
共通副菜				パスタサラダ 大豆とじゃこの甘辛揚げ 油揚げとねぎのお浸し 漬物	ひじきサラダ インゲンのツナ和え 京がんとしいたけ煮 フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)				お魚中心メニュー5品 522Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 535Kcal 塩分1.7g

第3週	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)
A お肉	麻婆春雨 きのこチーズの玉子焼き 368Kcal 塩分2.6g	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 イカの磯風味揚げ 420Kcal 塩分1.3g	牛肉煮 ちくわの磯辺揚げ 403Kcal 塩分2.6g	ヒレカツ 蒸し野菜のゴマドレッシング 273Kcal 塩分2g	鶏もも肉のトマト煮 ジャーマンポテト 368Kcal 塩分2.5g
B 魚介 その他	サケフライ さつま揚げと野菜の煮物 339Kcal 塩分1.9g	NEW アジの煮付け 鶏むね肉と野菜のさっぱり和え 313Kcal 塩分2.7g	蒸し魚のポン酢かけ 揚げじゃがいものそぼろ煮 320Kcal 塩分2.4g	サバの照り焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め 315Kcal 塩分2.7g	白身魚のカレー揚げ 高野豆腐の玉子とじ 263Kcal 塩分2.2g
共通副菜	根菜サラダ うの花 オクラのごま和え フルーツ缶	スパゲティ-サラダ 揚げごぼうの甘辛 もやしと若布の酢の物 煮豆	炒玉子サラダ 豆のカレー風味ピクルス インゲンのシソ味噌かけ 漬物	かぼちゃサラダ ひじきとオクラのポン酢和え 小松菜のお浸し 漬物	中華風サラダ カリフラワーのおかか和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 510Kcal 塩分1.7g	お魚中心メニュー5品 497Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 541Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 512Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 515Kcal 塩分2.3g
お楽しみ 弁当					大安弁当

第4週	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)
A お肉	ハンバーグ 厚揚げとエンニクの芽のおかか煮 400Kcal 塩分2.6g	NEW 知久屋特製ハムカツ・唐揚 じゃがいものツナ煮 298Kcal 塩分2.7g	春雨と鶏肉の豆板醤炒め 木の葉揚げ 233Kcal 塩分2g	酢豚 鶏むね肉の梅しそ和え 351Kcal 塩分2.9g	鶏もも肉のカレー風味焼き ミートソースパンネ 370Kcal 塩分1.8g
B 魚介 その他	白身魚の唐揚げ 鶏もも肉とごぼうの味噌煮 386Kcal 塩分2.9g	ホッケの塩焼き 切干大根と豚肉の炒め煮 251Kcal 塩分2.3g	アジフライ グリル野菜 321Kcal 塩分2.5g	鯖の西京漬け 鶏団子の野菜スープ煮 410Kcal 塩分2.9g	白身魚の香味ソース 五目炒めビーフン 300Kcal 塩分2.4g
共通副菜	ツナマヨサラダ 青菜のイタリアンソテー ひじき煮 漬物	きざみ昆布煮 竹輪のおおさま炒め(ひよこ豆入) あさりのお浸し フルーツ缶	大豆とさつま芋の甘辛揚げ イカときゅうりの中華和え パスタサラダ 漬物	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら あおさの酢の物 インゲンのごま和え 漬物	キャベツのコールスローサラダ めかぶとオクラの和え物 フロッコリーの油浸し 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 551Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 484Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 473Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 507Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 562Kcal 塩分1.5g

※お重弁当、大安弁当のメニューは、注文書に記載しておりますので、ご覧ください。

TEL 0120-004-171 FAX 053-474-7212