

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	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)
<b>A お肉</b>	知久屋特製ハムカツ・唐揚 ミートソースパンネ 364Kcal 塩分2.4g	麻婆豆腐 グリル野菜 242Kcal 塩分2.8g	鶏もも肉のカレー風味唐揚げ 高野豆腐の玉子とじ 362Kcal 塩分2.6g	豚すき焼き風煮 NEW イカの甘酢あん 438Kcal 塩分2.5g	鶏もも肉とキャベツの味噌炒め風 五目炒めビーフン 434Kcal 塩分2.8g
	<b>B 魚介 その他</b>	あじの塩焼き 切干大根と豚肉の炒め煮 346Kcal 塩分2.2g	白身魚の唐揚げ 棒棒鶏（むね肉） 306Kcal 塩分3g	サバの煮付け 鶏肉と野菜の味噌煮 317Kcal 塩分2.8g	蒸し赤魚のきのこあんかけ 揚げじゃがいものそぼろ煮 339Kcal 塩分1.7g
共通副菜	ポテトサラダ あさりのお浸し 京がんもといいたけ煮 漬物	ひじきサラダ キャベツの梅しそ和え ごまじゃこピーマン 漬物	温野菜のゴマドレッシング こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら きざみ昆布煮 漬物	ツナマヨサラダ きくらげの酢の物 オクラのごま和え 煮豆	炒玉子サラダ 小松菜の辛し和え ひじき煮 フルーツ缶
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 506Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 417Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 493Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 588Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 491Kcal 塩分1.8g

第2週	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)
<b>A お肉</b>	豚肉とキャベツのしゃぶしゃぶ風 つくね 384Kcal 塩分1.9g	◆建国記念日◆  祝日のため お休みさせて いただきます	牛肉煮 厚焼玉子・蒲鉾・フロッコリー 391Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉のトマト煮 NEW 中華あん豆腐 301Kcal 塩分2.3g	照り焼きハンバーグ じゃがいものツナ煮 478Kcal 塩分2.7g
	<b>B 魚介 その他</b>		白身魚の香味ソース 豚肉とポテトのケチャップ炒め 383Kcal 塩分2.6g	鯖の蒲焼風 マカロニグラタン風 473Kcal 塩分3.1g	白身魚の柚子ポン酢かけ ごぼうの炒め煮 237Kcal 塩分2g
共通副菜	ささみとひじきのサラダ 豆のピクルス れんこんの味噌和え 漬物		大豆とさつま芋の甘辛揚げ あさりとキャベツの煮物 五目きんぴら 漬物	かぼちゃサラダ 小松菜のお浸し 枝豆・オクラのごま昆布和え 漬物	パスタサラダ さつま揚げとこんにゃくの甘辛 大根と人参のめかぶ和え 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 559Kcal 塩分2.4g		お肉中心メニュー5品 547Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 394Kcal 塩分1.9g	お肉中心メニュー5品 675Kcal 塩分2.5g
お楽しみ 弁当	大安弁当 メニューは下記を参照下さい				

第3週	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)
<b>A お肉</b>	NEW 肉団子と茄子の中華あん 木の葉揚げ 221Kcal 塩分2.3g	フライドチキン風唐揚げ（もも肉） 蒸し野菜のゴマドレッシング 425Kcal 塩分1.7g	豚肉のねぎ塩たれかけ かぼちゃのおろし煮 464Kcal 塩分2g	鶏もも肉の塩焼き黒こしょう風味 竹輪と若布の玉子とじ 374Kcal 塩分2.6g	ヒレカツ 大根とこんにゃくの肉味噌 332Kcal 塩分2.9g
	<b>B 魚介 その他</b>	メバルの塩焼き にら玉（豚肉入り） 209Kcal 塩分1.9g	サバの味噌煮 ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮） 410Kcal 塩分1.7g	サワラの西京漬 鶏むね肉の梅しそ和え 288Kcal 塩分1.7g	エビ・イカ・黒はんぺんフライ 厚揚げのそぼろ煮 408Kcal 塩分2.4g
共通副菜	高野豆腐の煮付け なます ピーマンとささ身の中華和え 漬物	きざみ昆布ののり煮 豆のサラダ 大学芋 フルーツ缶	イカマリネ 揚げごぼうの甘辛 えのきとめかぶのさっと煮 煮豆	スパゲティーサラダ インゲンツナ和え 切干大根としらすとひじきの和え物 漬物	ビーフンサラダ 油揚げとねぎのお浸し うの花 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 395Kcal 塩分2.2g	お魚中心メニュー5品 550Kcal 塩分1.7g	お肉中心メニュー5品 658Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 588Kcal 塩分1.8g	お魚中心メニュー5品 547Kcal 塩分2.3g
お楽しみ 弁当			お重弁当 メニューは下記を参照下さい		

第4週	2/24(月)	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)
<b>A お肉</b>	◆天皇誕生日振替◆  祝日のため お休みさせて いただきます	中華風炒め煮 揚げ餃子 296Kcal 塩分2.2g	NEW 鶏天（むね肉） 高野豆腐の塩生姜煮 254Kcal 塩分2.5g	ビビンバ風（牛肉） なす味噌 428Kcal 塩分2g	ねぎま（もも肉） さつま揚げと野菜の煮物 383Kcal 塩分2.1g
		<b>B 魚介 その他</b>	ホッケの塩焼き 麻婆大根 231Kcal 塩分1.7g	さわらの幽庵焼き 豚肉と木くらげの玉子炒め 316Kcal 塩分1.5g	赤魚の煮付け ポテトコロッケ 254Kcal 塩分2.3g
共通副菜		えのきの酢の物 大豆とじゃこの甘辛揚げ イカとフロッコリーの炒煮 漬物	大根のごま酢和え 小松菜の千草和え こんにゃくと生姜の炒り煮 フルーツ缶	キャベツのコールスローサラダ オクラとえのきのお浸し 竹輪のおおさま炒め（ひよこ豆入） 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ いんげんのオリーブオイル煮 もやしとしょうがの甘酢漬 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)		お肉中心メニュー5品 459Kcal 塩分2.1g	お魚中心メニュー5品 481Kcal 塩分1.3g	お肉中心メニュー5品 606Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 572Kcal 塩分1.4g

**\* 2月 お楽しみ弁当メニュー \***

2/19(水) 味噌カツ重弁当 カロリー-855kcal 塩分1.9g	2/10(月)大安弁当 ・鮭の塩麹漬焼き ・ささみのかしわ天 ・有頭海老・野菜の煮物など カロリー- 625kcal 塩分 2.7g
---	---

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	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)
A お肉	親子煮（鶏もも肉） 焼きそば 352Kcal 塩分2.6g	ビビンバ風（牛肉） ちくわの磯辺揚げ 404Kcal 塩分1.9g	麻婆春雨 豚肉とポテトのケチャップ炒め 425Kcal 塩分2.7g	鶏もも肉のおろしかけ 竹の子のそぼろあんかけ 511Kcal 塩分2.6g	肉団子と野菜の黒酢あん 竹輪と若布の玉子とじ 362Kcal 塩分2.9g
	B 魚介 その他	イカとニンニクの芽炒め つくね 320Kcal 塩分2.2g	蒸し魚のポン酢かけ ポテトコロッケ 283Kcal 塩分2g	鯖のカレー揚げ グリル野菜 381Kcal 塩分1.8g	赤魚のねぎみそ焼 鶏むね肉の梅しそ和え 294Kcal 塩分2.7g
共通副菜	ポテトサラダ キャベツの梅しそ和え きゅうりと干びょうの和え物 煮豆	ツナマヨサラダ 枝豆・オクラの昆布和え 大根のごま酢和え 漬物	五目きんぴら ささみとひじきのサラダ 小松菜の辛し和え フルーツ缶	ピーマンサラダ 高野豆腐のごま和え イカマリネ 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 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 506Kcal 塩分2.1g	お肉中心メニュー5品 569Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 569Kcal 塩分1.6g	お肉中心メニュー5品 658Kcal 塩分2.2g	お肉中心メニュー5品 518Kcal 塩分2.7g

第2週	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)
A お肉	成人の日	蒸し鶏もも肉のネギソース ごぼうの炒め煮 420Kcal 塩分2.8g	豚バラ肉と ニンニクの芽炒め ポークビーンズ（大豆と豚肉のトマト煮） 392Kcal 塩分2.8g	チキン南蛮（むね肉） 厚揚げのそぼろ煮 429Kcal 塩分2.8g	酢豚 木の葉揚げ 339Kcal 塩分3g
		B 魚介 その他	白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋とひき肉のソース煮 357Kcal 塩分2.9g	白身魚の天ぷら 黒はんぺんと竹輪と大根の煮物 241Kcal 塩分2.3g	蒸し赤魚のきのこあんかけ 切干大根と豚肉の炒め煮 254Kcal 塩分2.3g
共通副菜		NEW いんげんのオリーブオイル煮 あおさの酢の物 ブロッコリーのお浸し 煮豆	鶏むね肉と野菜のさっぱり和え あさりのお浸し ピーマンとしらすのチーズ焼き 漬物	ひじきサラダ 大根と人参のめかぶ和え こんにゃくと生姜の炒り煮 フルーツ缶	きのこしらすのおろし酢和え れんこんの味噌和え うの花 漬物
知久ご膳 (ご飯入り)		お魚中心メニュー5品 549Kcal 塩分2.7g	お肉中心メニュー5品 557Kcal 塩分2.4g	お魚中心メニュー5品 437Kcal 塩分1.8g	お肉中心メニュー5品 488Kcal 塩分2.5g
お楽しみ 弁当			お重弁当 メニューは下記を参照下さい		

第3週	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)
A お肉	八宝菜 なす味噌 319Kcal 塩分2.7g	すき焼き風煮（牛肉） イカの磯風味揚げ 361Kcal 塩分1.7g	五目豆腐 煮玉子・蒲鉾・ブロッコリー 354Kcal 塩分2.7g	ヒレカツ 高野豆腐の中華煮 253Kcal 塩分1.8g	ゴロゴロ野菜のマヤシソース かぼちゃのおろし煮 319Kcal 塩分2.4g
	B 魚介 その他	サワラの塩焼き 大根のそぼろあんかけ 237Kcal 塩分2.3g	白身魚のクリーム煮 ミートボール 341Kcal 塩分1.4g	エビ・イカ・黒はんぺんフライ 鶏むね肉とひじきのサラダ 343Kcal 塩分2.5g	白身魚のきのこ蒸し 豚肉と木くらげの玉子炒め 270Kcal 塩分1.7g
共通副菜	こんにゃくと人参とひき肉のきんぴら ひじき煮 小松菜とえのきのお浸し 漬物	NEW さつま揚げのおろし和え きくらげの酢の物 ピーマンとささ身の中華和え フルーツ缶	くらげの中華サラダ オクラのごま和え 京がんもといいたけ煮 漬物	切干大根の中華風サラダ もやしとしょうがの甘酢漬け 小松菜のお浸し 漬物	炒玉子サラダ なます 揚げごぼうの甘辛 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お肉中心メニュー5品 515Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 535Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 485Kcal 塩分2.3g	お肉中心メニュー5品 450Kcal 塩分1.6g	お魚中心メニュー5品 568Kcal 塩分1.4g
お楽しみ 弁当				大安弁当 メニューは下記を参照下さい	

第4週	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)
A お肉	ポークチャップ 竹の子とイカの田舎煮 318Kcal 塩分2.4g	鶏もも肉の甘辛醤油 蒸し野菜のゴマドレッシング 567Kcal 塩分2.8g	ハンバーグ 高野豆腐の塩生姜煮 446Kcal 塩分2.3g	NEW 鶏もも肉の塩麹焼 黒はんぺんフライ 494Kcal 塩分2.7g	豚肉のねぎ塩たれかけ 煮やっこ 415Kcal 塩分1.8g
	B 魚介 その他	白身魚のカレーあんかけ 鶏団子の野菜スープ煮 314Kcal 塩分2.9g	赤魚の塩焼き 揚げ餃子 228Kcal 塩分2.1g	サケフライ 白菜の和風煮 414Kcal 塩分1.3g	白身魚の香味ソース 麻婆大根 288Kcal 塩分2.8g
共通副菜	パスタサラダ きざみ昆布ののろろ煮 れんこん金平 フルーツ缶	キャベツのコールスローサラダ 切干大根としらすとひじきの和え物 インゲンのツナ和え 漬物	スパゲティーサラダ イカとブロッコリーの炒め煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 漬物	さつま揚げとこんにゃくの甘辛 かぼちゃサラダ もやしと若布の酢の物 漬物	ひじきと大豆の和風ポテトサラダ めかぶとオクラの和え物 えのきの酢の物 煮豆
知久ご膳 (ご飯入り)	お魚中心メニュー5品 482Kcal 塩分2.4g	お肉中心メニュー5品 722Kcal 塩分2.6g	お肉中心メニュー5品 593Kcal 塩分2g	お魚中心メニュー5品 472Kcal 塩分2.3g	お魚中心メニュー5品 560Kcal 塩分1.8g