

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2024年9月

月	火	水	木	金	土	
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	
塩サバ	チキン照り焼き	白身タルタルフライ	豚肉みそ炒め	メンチカツ	カレイ煮付	
肉団子甘酢あん	オムレツ	ミートパスタ	中華春巻き	塩焼きそば	あさりパスタ	
きんぴらごぼう・枝豆	ひじき煮・煮玉子	切干大根・信田煮	ナスの煮びたし	肉じゃが煮	豚二郎もやし炒め	
きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	もずく酢	ブロッコリーのごま和え	こんにゃくの白和え	こんにゃく田楽	人参のごま和え	
ポテトサラダ	かぼちゃサラダ	大根なます	春雨サラダ	コールスロー	カニ風味サラダ	
しそ昆布	さくら漬け	うぐいす豆	キャベツ漬け	白菜漬け	黒豆	
エネルギー 429kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.6g 炭水化物 29.7g 食塩 4.4g	342kcal 16.5g 20.5g 22.2g 3.1g	457kcal 15.8g 22.4g 50.7g 4.1g	338kcal 10.1g 20.4g 26.6g 3.0g	341kcal 12.1g 20.5g 26.7g 4.1g	391kcal 25.2g 13.4g 41.5g 4.3g	
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	
かつとし	シャケ塩こうじ焼	サバ南蛮	とり天	アジフライ	肉コロッケ	
トマトとブロッコリーのサラダ	いか天	焼きビーフン	焼きそば	豚しゃぶサラダ	チャプチェ	
牛肉野菜炒め	かぼちゃ煮・がんもどき	大根と油揚げの煮物	竹の子とふきの煮物	里芋と人参の煮物	山くらげとれんこん煮・おから煮	
さつまいもの白和え	もやしナムル	ほうれん草のおひたし	いんげん胡麻和え	菜の花ごま和え	かにかまの酢の物	
マカロニサラダ	ごぼうサラダ	ミックスビーンズサラダ	きくらげ酢の物	中華春雨	ピリ辛きゅうり	
白菜漬け	キャベツ漬け	黒豆	高菜漬け	つぼ漬け	金時豆	
エネルギー 281kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.2g 炭水化物 19.4g 食塩 2.5g	318kcal 16.6g 17.7g 21.7g 3.7g	405kcal 18.9g 20.9g 37.4g 3.0g	250kcal 13.5g 10.8g 24.3g 3.0g	314kcal 15.4g 16.4g 26.0g 3.0g	431kcal 12.5g 18.2g 55.4g 5.8g	
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	
 敬老の日 お休み	カレーコロッケ	ホイコーロー	さばみそ煮	クリームコロッケ	チキンのおろしソースかけ	
	ナポリタン	肉シュウマイ	和風パスタ	ミートパスタ	スクランブルエッグ	
	牛肉とごぼうしぐれ煮	厚揚げと人参の煮物	れんこん・こんにゃくきんぴら	ナスの煮びたし	肉じゃが煮	
	ほうれん草のごま和え	あさりとわけぎのぬた和え	ブロッコリーのごま和え	こんにゃくの白和え	青菜おひたし	
	コールスロー	マカロニサラダ	きくらげ酢の物	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	
	つぼ漬け	金時豆	しそ昆布	さくら漬け	うぐいす豆	
	エネルギー 430kcal たんぱく質 14.4g 脂質 19.4g 炭水化物 47.6g 食塩 3.9g	387kcal 57.4g 18.3g 39.9g 6.2g	377kcal 15.6g 13.6g 48.7g 3.7g	271kcal 9.4g 12.1g 30.6g 3.9g	404kcal 17.7g 21.2g 34.3g 3.6g	
	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
	振替休日 お休み	塩サバ	いわしぬか炊き	しょうが焼き	チキン南蛮	アジフライ
		焼きビーフン	厚切りハムカツ	いも天	あさりパスタ	塩やきそば
きんぴらごぼう・フランクフルト		里芋そぼろ煮	大根と油揚げの煮物	豚二郎もやし炒め	肉豆腐	
こんにゃく田楽		もやしとわかめ酢の物	きのこの白和え	白菜と人参のごま和え	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	
中華春雨		かぼちゃサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ	コールスロー	
金時豆		白菜漬け	金時豆	しそ昆布	さくら漬け	
エネルギー 409kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.6g 炭水化物 38.4g 食塩 3.9g		306kcal 22.0g 12.6g 26.2g 4.4g	500kcal 14.5g 28.7g 45.0g 2.9g	507kcal 14.4g 32.1g 38.1g 4.2g	354kcal 17.3g 20.4g 24.7g 4.5g	
9月30日		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
とんかつ		白身タルタルフライ	煮込みハンバーグ	シャケ塩こうじ焼	からあげ	チキン照り焼き
ナポリタン		スクランブルエッグ	トマトとブロッコリーのサラダ	水菜とじゃこのパスタ	オムレツ	明太子クリームパスタ
切干大根・信田煮	牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛肉野菜炒め	チンジャオロース	山くらげとれんこん煮・おから煮	ひじき煮・煮玉子	
きのこの白和え	もやしナムル	青菜おひたし	いんげん胡麻和え	ほうれん草ベーコン	青菜おひたし	
カニ風味サラダ	大根なます	春雨サラダ	大根なます	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ	
キャベツ漬け	つぼ漬け	黒豆	高菜漬け	つぼ漬け	高菜漬け	
エネルギー 417kcal たんぱく質 15.5g 脂質 23.1g 炭水化物 37.7g 食塩 3.7g	375kcal 14.3g 21.2g 29.9g 3.1g	307kcal 11.6g 17.3g 26.3g 3.6g	402kcal 19.9g 25.5g 20.7g 3.9g	402kcal 16.3g 24.4g 29.4g 4.8g	442kcal 19.8g 26.0g 30.6g 4.4g	

- ・週初めにお伺いした際、その週の代金を集金させていただきます。
※口座引落(ゆうちょ・各種金融機関)がおすすめです。
- ・次週注文予定表を木曜日までに宅配係に渡して下さい。
(1か月以上の長期予約も承ります。)
※ご予約は週3日以上をお願いします。
※前日10時以降の変更・キャンセルは出来かねます。(単品メニューは前週注文)
※当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生します。
- ・配達曜日:月曜日～土曜日(日・祝日はお休み)
- ・配達時間:11時～17時 ※ルート配送のため時間指定が出来ません。
- ・冷蔵庫に入れ、当日午後10時までにお召し上がり下さい。
- ・衛生管理の都合上、容器の洗浄をお願いします。
翌配達時に回収し、十分な衛生処理後、再利用します。
- ・容器は毎回返却して下さい。皆様にお届けする容器が足りなくなります。

おかずセット(税込)
690円

夕食セット(ごはん付き)(税込)
790円

ごはん150g
I補糖 - 252kcal
たんぱく質 3.75g
脂 質 0.45g
炭水化物 55.65g
食 塩 0g

ごはん 200g 336kcal

監修:管理栄養士 江島陽子

※他単品のみのご注文は600円以上でお届けとします。

o-kuraya.com 検索

お申し込み・変更連絡などはこちらまで



 (株)くらや

0979-64-6662

電話受付 8:30~16:00