

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 | 豚二ラもやし炒め |
| きゅうりとちりめんじゃこ酢の物 | もしく酢 | 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 | 429kcal 23.3g 23.6g 29.7g 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 |
| 9月9日 | 9月10日 | 9月11日 | 9月12日 | 9月13日 | 9月14日 |
| かつとじ | 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 | チャプチエ |
| 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 | ミックスピーンズサラダ | 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 | 281kcal 11.4g 17.2g 19.4g 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 |
| 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 | 肉シユウマイ | 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 | 430kcal 14.4g 19.4g 47.6g 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 |
| | 9月23日 | 9月24日 | 9月25日 | 9月26日 | 9月27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 | 豚二ラもやし炒め | 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 | 409kcal 20.4g 18.6g 38.4g 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 |
| | 9月30日 | 10月1日 | 10月2日 | 10月3日 | 10月4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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 | 417kcal 15.5g 23.1g 37.7g 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 | 690円 | 790円 | | | |

・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ヶ月以上の長期予約も承ります。)

※ご予約は週3日以上でお願いします。

※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、充分な衛生処理後、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

監修:管理栄養士 江島陽子

※他单品のみのご注文は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



0979-64-6662

電話受付 8:30～16:00

ごはん150g
150g - 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