

# くらやの夕食宅配献立カレンダー 2022年9月

月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">                     白ご飯 200g 336kcal                      ごはん150g                      エネルギー 252kcal                      たんぱく質 3.75g                      脂 質 0.45g                      炭水化物 55.65g                      食 塩 0g                 </div>			1	2	3
			白身フライタルタルソース ミートパスタ きんぴらごぼう ポテトサラダ ピリ辛きゅうり マーボナス エネルギー 494kcal たんぱく質 18.4g 脂質 30.2g 炭水化物 34.6g 食塩 4.6g	お魚バーグ ちくわ磯辺揚げ 大根とふきの煮物 ほうれん草ゴマ和え 金時豆 豚ニラもやし炒め エネルギー 344kcal たんぱく質 11.7g 脂質 18.9g 炭水化物 31.8g 食塩 3.8g	さば南蛮 さつま揚げ 肉じゃが煮 もやしとわかめの酢物 白菜浅漬け 鶏肉トマト煮 エネルギー 537kcal たんぱく質 30.8g 脂質 29.2g 炭水化物 36.0g 食塩 6.1g
5	6	7	8	9	10
白身天あんかけ トマトとブロッコリーのサラダ きんぴらこんにゃく ほうれん草ゴマ和え ピクルス ニラ玉もやし炒め エネルギー 284kcal たんぱく質 11.8g 脂質 15.5g 炭水化物 24.3g 食塩 2.9g	赤魚煮付 揚げぎょうざ 五目ひじき煮 マカロニサラダ キャベツ浅漬け チキン南蛮 エネルギー 594kcal たんぱく質 24.7g 脂質 36.4g 炭水化物 33.3g 食塩 4.2g	カレーコロッケ ミートパスタ 切干大根 いんげんゴマ和え さくら漬 肉豆腐 エネルギー 375kcal たんぱく質 14.7g 脂質 17.7g 炭水化物 38.2g 食塩 4.1g	煮込ハンバーグ 野菜かき揚げ 里芋そぼろ煮 もやしと人参のナムル 黒豆 じゃがいもカレー煮 エネルギー 415kcal たんぱく質 15.0g 脂質 19.7g 炭水化物 44.0g 食塩 3.3g	サバ甘酢あんかけ 焼きそば キャベツ玉子とし カニ風サラダ 大根なます チンジャオロース エネルギー 479kcal たんぱく質 16.3g 脂質 30.2g 炭水化物 33.8g 食塩 5.5g	ハムカツ チャブチェ こんにゃく田楽みそ オクラのごま和え 金時豆 肉団子甘酢あん エネルギー 390kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.1g 炭水化物 44.1g 食塩 4.6g
12	13	14	15	16	17
カレイ煮付 ナポリタン 高野豆腐玉子とし 春雨酢物 白菜浅漬け なすとピーマン甘みそ炒め エネルギー 476kcal たんぱく質 31.8g 脂質 17.4g 炭水化物 46.4g 食塩 5.3g	メンチカツ 蒸し鶏ごまソース 切コンブ煮 ポテトサラダ ピリ辛きゅうり かぼちゃと大根の煮物 エネルギー 406kcal たんぱく質 17.7g 脂質 24.6g 炭水化物 29.0g 食塩 4.3g	さばの塩焼き 中華春巻 おから煮 小松菜ゴマ和え つぼ漬 じゃがいもと鶏肉煮 エネルギー 427kcal たんぱく質 23.2g 脂質 23.7g 炭水化物 28.4g 食塩 5.0g	鶏肉トマト煮 かぼちゃ天 こんにゃくの酢みそ和え 春雨サラダ うぐいす豆 豚ニラもやし炒め エネルギー 531kcal たんぱく質 13.5g 脂質 32.2g 炭水化物 45.7g 食塩 4.7g	いわし煮付 ちくわ磯辺揚げ きんぴらごぼう ミックスビーンズサラダ 高菜漬 カツ煮 エネルギー 436kcal たんぱく質 26.5g 脂質 22.1g 炭水化物 33.7g 食塩 3.2g	アジフライ 明太クリームパスタ 白菜玉子とし もやしとわかめの酢物 キャベツ浅漬け 大根と鶏肉煮 エネルギー 441kcal たんぱく質 20.3g 脂質 23.8g 炭水化物 34.7g 食塩 3.2g
19	20	21	22	23	24
 <p><b>敬老の日</b></p> <p>お休み</p>	さば煮 イカ天 山くらげとれんこんの煮物 ごぼうサラダ ピクルス 肉じゃが煮 エネルギー 378kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.7g 炭水化物 33.2g 食塩 4.4g	和風ハンバーグ 山菜パスタ こんにゃく白和え わかめとカニカマの酢物 黒豆 竹の子と厚揚げの煮物 エネルギー 397kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.1g 炭水化物 50.1g 食塩 4.5g	トンカツ トマトとブロッコリーのサラダ ナス煮びたし キャベツとコーンのコールスロー 大根なます 野菜炒め エネルギー 346kcal たんぱく質 12.5g 脂質 22.1g 炭水化物 23.3g 食塩 3.3g	 <p><b>秋分の日</b></p> <p>お休み</p>	シヤケ西京焼き 焼きビーフン 糸コン明太子あえ わかめときゅうりの酢物 つぼ漬 肉団子甘酢あん エネルギー 417kcal たんぱく質 17.5g 脂質 22.3g 炭水化物 36.1g 食塩 3.5g
26	27	28	29	30	10月1日
豆腐ハンバーグ アサリのパスタ 切干大根 菜の花ゴマ和え さくら漬 豚しょうが焼 エネルギー 433kcal たんぱく質 19.7g 脂質 22.8g 炭水化物 35.4g 食塩 4.1g	肉コロッケ さつま揚げ きんぴらこんにゃく ほうれん草おひたし 金時豆 五目煮 エネルギー 478kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.5g 炭水化物 55.4g 食塩 5.1g	いわしぬか炊き コキールフライ 五目ひじき煮 マカロニサラダ 白菜浅漬け 大根とふきの煮物 エネルギー 295kcal たんぱく質 17.1g 脂質 10.0g 炭水化物 33.0g 食塩 4.2g	からあげ 肉シュウマイ キャベツの玉子とし カニ風サラダ ピリ辛きゅうり ホイコーロー エネルギー 431kcal たんぱく質 42.4g 脂質 26.6g 炭水化物 24.6g 食塩 6.1g	さば南蛮 塩焼きそば こんにゃく田楽みそ 小松菜おひたし うぐいす豆 マーボナス エネルギー 467kcal たんぱく質 17.6g 脂質 25.0g 炭水化物 41.5g 食塩 4.9g	チキンクリーム煮 えび串団子 里芋そぼろ煮 いんげんゴマ和え 高菜漬 ニラ玉もやし炒め エネルギー 406kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.5g 炭水化物 28.6g 食塩 4.4g

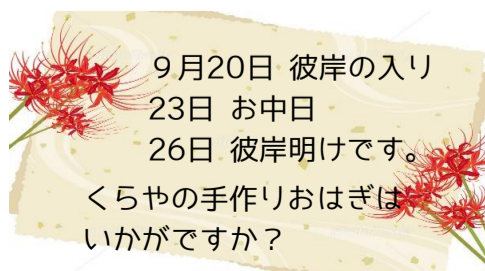
- ・週初めにお伺いした際、その週の代金を集金させていただきます。  
※口座引落（ゆうちょ・各種金融機関）がおすすめです。
- ・次週注文予定表を木曜日までに宅配係に渡して下さい。  
（1か月以上の長期予約も承ります。）  
※ご予約は週3日以上をお願いします。  
※前日10時以降の変更・キャンセルは出来かねます。（単品メニューは前週注文）
- ・配達曜日：月曜日～土曜日（日・祝日はお休み）
- ・配達時間：11時～17時 ※ルート配送のため時間指定が出来ません。
- ・冷蔵庫に入れ、当日午後10時までにお召し上がり下さい。
- ・衛生管理の都合上、容器の洗浄をお願いします。  
翌配達時に回収し、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	<b>630円</b>
夕食セット（ご飯付）	<b>730円</b>

監修：管理栄養士 中小路陽子

※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](http://o-kuraya.com)



9月20日 彼岸の入り  
23日 お中日  
26日 彼岸明けです。  
くらやの手作りおはぎは  
いかがですか？

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 8:30～16:30