

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2022年11月

月	火	水	木	金	土
10月31日	11月1日	2	3	4	5
チキンクリーム煮 野菜かき揚げ 切干大根 春雨酢物 キャベツ浅漬け かぼちゃと大根の煮物	いわしぬか炊き ちくわ磯辺揚げ こんにやく白和え キャベツとコーンのコールスロー つぼ漬 マーボナス	豆腐ハンバーグ ミートパスタ 糸コン明太子あえ 菜の花ゴマ和え 黒豆 肉豆腐	 お休み 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	からあげ トマトとブロッコリーのサラダ ナス煮びたし わかめときゅうりの酢物 白菜浅漬け ニラ玉もやし炒め	さば南蛮 焼きそば きんぴらこんにやく ほうれん草おひたし ピクルス 鶏マヨ
エネルギー 378kcal たんぱく質 12.5g 脂質 20.8g 炭水化物 34.2g 食塩 4.8g	407kcal 16.9g 21.3g 35.8g 4.2g	333kcal 18.3g 15.5g 29.2g 3.7g		334kcal 16.8g 19.9g 20.9g 3.8g	428kcal 18.1g 26.2g 28.3g 4.1g
7	8	9	10	11	12
チキンカツ ナポリタン キャベツの玉子とし いんげんゴマ和え 大根なます かぼちゃと大根の煮物	お魚バーグ ふんわり揚げ豆腐 五目ひじき煮 マカロニサラダ 高菜漬け じゃがいもカレー煮	白身フライタルタルソース 蒸し鶏ごまソース こんにやく田楽みそ カニ風サラダ 金時豆 鶏肉トマト煮	さばみそ煮 揚げぎょうざ 里芋そぼろ煮 小松菜おひたし さくら漬け チンジャオロース	とり天 チャプチェ おから煮 ポテトサラダ うぐいす豆 肉団子甘酢あん	カレイ甘酢あん かぼちゃ天 高野豆腐玉子とし ブロッコリーゴマ和え ピリ辛きゅうり チキン南蛮
423kcal 15.6g 20.6g 42.5g 3.7g	293kcal 11.4g 14.8g 27.9g 3.9g	528kcal 23.3g 34.0g 30.5g 4.5g	521kcal 21.3g 28.9g 42.0g 4.3g	565kcal 21.4g 28.8g 53.7g 4.2g	656kcal 28.7g 42.8g 36.4g 5.5g
14	15	16	18	19	
ハムカツ 明太クリームパスタ 白菜玉子とし ごぼうサラダ つぼ漬 じゃがいもと鶏肉煮	いわし煮付 中華春巻 きんぴらごぼう ミックスビーンズサラダ 黒豆 豚ニラもやし炒め	カレーコロッケ さつま揚げ 切コンブ煮 もやしとわかめの酢物 キャベツ浅漬け 肉じゃが煮	さばの塩焼き 焼きビーフン 山くらげとれんこんの煮物 春雨サラダ ピクルス カツ煮	煮込ハンバーグ イカ天 高野豆腐とかぼちゃ煮 わかめとカニカマの酢物 白菜浅漬け なすとピーマン甘みそ炒め	さば南蛮 アサリのパスタ こんにやくの酢みそ和え キャベツとコーンのコールスロー 大根なます 五目煮
467kcal 21.4g 23.4g 41.7g 5.1g	430kcal 23.0g 21.4g 37.9g 3.8g	406kcal 21.9g 17.2g 41.9g 5.0g	521kcal 25.1g 29.2g 37.4g 4.3g	372kcal 15.8g 21.7g 28.2g 4.1g	416kcal 15.1g 19.5g 45.1g 3.8g
21	22	23	24	25	26
メンチカツ 塩焼きそば 糸コン明太子あえ わかめときゅうりの酢物 高菜漬け 竹の子と厚揚げの煮物	カレイ煮付 えび串団子 切干大根 菜の花ゴマ和え 金時豆 ホイコーロー	 お休み	鶏肉トマト煮 コキールフライ ナス煮びたし 春雨酢物 さくら漬け 野菜炒め	赤魚煮付 水菜とじゃこのパスタ きんぴらこんにやく ほうれん草おひたし ピリ辛きゅうり 大根とふきの煮物	アジフライ 肉シュウマイ 五目ひじき煮 いんげんゴマ和え うぐいす豆 豚しょうが焼
417kcal 18.9g 24.3g 30.1g 5.7g	385kcal 47.8g 13.9g 37.6g 4.6g		346kcal 12.0g 21.0g 26.3g 5.2g	395kcal 18.2g 22.7g 23.5g 3.7g	469kcal 23.8g 23.3g 39.0g 3.2g
28	29	30	12月1日	2	3
サバ甘酢あんかけ 焼きそば こんにやく白和え マカロニサラダ キャベツ浅漬け 肉豆腐	肉コロッケ ミートパスタ 里芋そぼろ煮 ブロッコリーゴマ和え 黒豆 鶏マヨ	さば煮 ちくわ磯辺揚げ おから煮 ポテトサラダ つぼ漬 かぼちゃと大根の煮物	和風ハンバーグ トマトとブロッコリーのサラダ 高野豆腐玉子とし 小松菜おひたし 白菜浅漬け ニラ玉もやし炒め	シャケ西京焼き 野菜かき揚げ こんにやく田楽みそ カニ風サラダ ピクルス 鶏肉トマト煮	トンカツ ナポリタン キャベツの玉子とし ごぼうサラダ 大根なます マーボナス
370kcal 16.4g 20.6g 28.0g 4.6g	554kcal 24.1g 27.7g 50.4g 4.2g	398kcal 15.6g 22.7g 31.9g 4.0g	311kcal 17.9g 17.1g 21.4g 4.5g	489kcal 18.2g 35.1g 23.4g 4.4g	485kcal 18.4g 25.9g 42.3g 4.3g

- ・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）
- ・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）	630円
夕食セット（ご飯付）（税込）	730円

監修：管理栄養士 中小路陽子

※他単品のみのご注文は600円以上でお届けいたします。

o-kuraya.com 検索

冬季限定 麺処くらや特製 鍋焼うどん 1人前 700円 (437kcal 塩分2.8g)



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