

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2023年1月

月	火	水	木	金	土	
<ul style="list-style-type: none"> ・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<u>木曜日までに</u>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 <u>※ルート配送のため時間指定が出来ません。</u> ・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。 			1月5日	1月6日	1月7日	
			肉コロッケ ナポリタン 白菜玉子とじ もやしとわかめの酢物 玉子焼 高菜漬け 肉団子甘酢あん	サバ甘酢あんかけ 蒸し鶏ごまソース こんにゃくの酢みそ和え ごぼうサラダ フライドポテト 金時豆 肉じゃが煮	和風ハンバーグ コーン天ぷら 高野豆腐とかぼちゃ煮 春雨サラダ スクランブルエッグ さくら漬け チンジャオロース	
			エネルギー 483kcal たんぱく質 16.6g 脂質 24.4g 炭水化物 48.0g 食塩 4.7g	500kcal 17.3g 27.2g 46.2g 4.1g	465kcal 15.1g 29.8g 33.1g 4.5g	
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	
	さば煮 かぼちゃ天 糸コン明太子あえ キャベツとコーンのコールスロー フランクフルト ピリ辛きゅうり 竹の子と厚揚げの煮物	トンカツ さつま揚げ 五目ひじき煮 ミックスビーンズサラダ 煮玉子 うぐいす豆 豚ニラもやし炒め	シャケ西京焼き チャプチェ ナス煮びたし 菜の花ゴマ和え オムレツ キャベツ浅漬け チキン南蛮	からあげ 焼きビーフン きんぴらこんにゃく わかめとカニカマの酢物 ナス田楽 ピクルス じゃがいもカレー煮	白身フライタルタルソース 明太クリームパスタ 里芋そぼろ煮 春雨酢物 玉子焼 黒豆 なすとピーマン甘みそ炒め	
		399kcal 19.1g 23.7g 26.1g 4.4g	573kcal 31.2g 26.2g 54.7g 5.1g	491kcal 21.2g 31.8g 27.4g 3.4g	425kcal 14.7g 22.6g 40.2g 3.5g	555kcal 20.8g 28.1g 52.9g 4.6g
	お休み					
	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
	チキンクリーム煮 揚げぎょうざ こんにゃく白和え いんげんゴマ和え フライドポテト つぼ漬 ホイコーロー	チキンカツ 塩焼きそば おから煮 わかめときゅうりの酢物 スクランブルエッグ 白菜浅漬け 大根とふきの煮物	さば南蛮 中華春巻 こんにゃく田楽みそ ほうれん草おひたし フランクフルト 大根なます じゃがいもと鶏肉煮	豆腐ハンバーグ アサリのパスタ 高野豆腐玉子とじ マカロニサラダ 煮玉子 金時豆 カツ煮	さばみそ煮 えび串団子 山くらげとれんこんの煮物 ブロッコリーゴマ和え オムレツ さくら漬け 鶏マヨ	とり天 水菜とじゃこのパスタ きんぴらごぼう ポテトサラダ ナス田楽 高菜漬け 豚しょうが焼
512kcal 38.3g 31.4g 38.6g 6.1g	415kcal 14.5g 25.7g 30.2g 4.2g	404kcal 16.0g 23.6g 30.2g 4.0g	608kcal 27.7g 30.1g 53.6g 5.5g	362kcal 22.1g 19.8g 24.0g 3.1g	594kcal 27.2g 38.4g 31.8g 3.5g	
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	
お魚バーグ ちくわ磯部揚げ キャベツの玉子とじ 小松菜おひたし 玉子焼 ピリ辛きゅうり かぼちゃと大根の煮物	いわしぬか炊き コキールフライ 切干大根 ごぼうサラダ フライドポテト うぐいす豆 鶏甘酢あん	ハムカツ ミートパスタ 切コンブ煮 もやしとわかめの酢物 スクランブルエッグ キャベツ浅漬け 大根とふきの煮物	カレー甘酢あん 肉シュウマイ 白菜玉子とじ 春雨サラダ フランクフルト ピクルス 野菜炒め	豆腐ハンバーグ 野菜かき揚げ 高野豆腐とかぼちゃ煮 キャベツとコーンのコールスロー 煮玉子 黒豆 肉豆腐	カレーコロッケ 焼きそば こんにゃくの酢みそ和え ミックスビーンズサラダ オムレツ つぼ漬 マーボナス	
277kcal 11.6g 15.1g 23.8g 4.4g	456kcal 16.8g 20.8g 49.9g 3.9g	281kcal 15.6g 11.4g 29.7g 4.4g	346kcal 16.0g 18.2g 28.4g 3.7g	400kcal 16.9g 22.4g 31.6g 3.7g	411kcal 16.0g 21.3g 41.6g 3.5g	
1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	
さばの塩焼き ナポリタン きんぴらごぼう 菜の花ゴマ和え ナス田楽 白菜浅漬け ニラ玉もやし炒め	煮込ハンバーグ トマトとブロッコリーのサラダ 五目ひじき煮 もやしとわかめの酢物 玉子焼 大根なます 肉じゃが煮	赤魚煮付 かぼちゃ天 糸コン明太子あえ 春雨酢物 フライドポテト 金時豆 肉団子甘酢あん	メンチカツ 蒸し鶏ごまソース ナス煮びたし いんげんゴマ和え スクランブルエッグ さくら漬け チンジャオロース	いわし煮付 チャプチェ 里芋そぼろ煮 わかめときゅうりの酢物 フランクフルト 高菜漬け じゃがいもと鶏肉煮	鶏肉トマト煮 さつま揚げ きんぴらこんにゃく ほうれん草おひたし 煮玉子 ピリ辛きゅうり 豚ニラもやし炒め	
383kcal 21.6g 18.4g 31.1g 4.5g	306kcal 12.2g 14.2g 32.1g 4.6g	557kcal 18.5g 29.4g 48.8g 4.4g	401kcal 18.3g 26.3g 21.2g 3.8g	372kcal 22.4g 12.4g 41.2g 3.3g	451kcal 26.9g 23.5g 32.0g 7.2g	

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

白ご飯 200g 336kcal

白ご飯 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

おかずセット	630円
夕食セット(ご飯付)	730円

※他単品のみのご注文は600円以上でお届けいたします。

監修:管理栄養士 中小路陽子

o-kuraya.com 検索