

# くらやの夕食宅配献立カレンダー 2023年3月

月	火	水	木	金	土
	今年のお彼岸は、 お彼岸入り 3月18日 お彼岸明け 3月24日 おはぎ ご注文いかがですか？	3月1日 カレーコロッケ 蒸し鶏ごまソース 小松菜のおひたし おから煮 高菜漬 肉じゃが煮 エネルギー 341kcal たんぱく質 14.4g 脂質 19.6g 炭水化物 26.3g 食塩 3.6g	3月2日 さばの塩焼き 焼きビーフン 高野豆腐の玉子とし フランクフルト うぐいす豆 チンジャオロースー エネルギー 522kcal たんぱく質 28.5g 脂質 29.2g 炭水化物 32.7g 食塩 5.1g	3月3日 メンチカツ さつま揚げ 山くらげとれんこんの煮物 なす田楽 キャベツ浅漬 豚にらモヤシ炒め エネルギー 443kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.9g 炭水化物 34.5g 食塩 5.1g	3月4日 煮込みハンバーグ フライドポテト こんにやく田楽みそ 玉子焼き ピリ辛きゅうり なすとピーマンの甘味噌炒め エネルギー 329kcal たんぱく質 10.2g 脂質 21.3g 炭水化物 23.9g 食塩 3.8g
	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
トンカツ 明太クリームパスタ 里芋そぼろ煮 ブロッコリーのゴマ和え ミックスビーンズサラダ 野菜炒め エネルギー 491kcal たんぱく質 22.3g 脂質 27.0g 炭水化物 41.9g 食塩 3.1g	いわし煮付 揚げぎょうざ きんぴらごぼう マカロニサラダ つぼ漬 肉団子甘酢あん エネルギー 469kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.6g 炭水化物 46.8g 食塩 3.6g	肉コロッケ 塩焼きそば こんにやくの白和え もやしとわかめの酢物 白菜浅漬 竹の子と厚揚げの煮物 エネルギー 374kcal たんぱく質 13.1g 脂質 21.2g 炭水化物 32.7g 食塩 4.9g	鶏肉トマト煮 えび串団子フライ 切干大根 ごぼうサラダ 大根なます じゃがいもカレー煮 エネルギー 357kcal たんぱく質 13.7g 脂質 18.4g 炭水化物 33.8g 食塩 4.3g	赤魚煮付 肉シュウマイ 白菜の玉子とし 春雨サラダ さくら漬 鶏マヨ エネルギー 337kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.5g 炭水化物 16.4g 食塩 2.9g	和風ハンバーグ アサリのパスタ おから煮 スクランブルエッグ うぐいす豆 ホイコーロー エネルギー 445kcal たんぱく質 35.5g 脂質 20.5g 炭水化物 50.2g 食塩 5.7g
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
シャケ西京焼き ちくわの磯辺揚げ こんにやく田楽みそ 菜の花ゴマ和え 高菜漬 チキン南蛮 エネルギー 426kcal たんぱく質 18.7g 脂質 31.7g 炭水化物 14.4g 食塩 2.4g	野菜コロッケ 水菜とじゃこのパスタ 切コンブ煮 キャベツとコーンのコーンスロー ピリ辛きゅうり かぼちゃと大根の煮物 エネルギー 383kcal たんぱく質 10.4g 脂質 23.9g 炭水化物 32.0g 食塩 4.2g	サバ甘酢あんかけ コキールフライ 五目ひじき煮 春雨酢物 キャベツ浅漬 じゃがいもと鶏肉煮 エネルギー 330kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.4g 炭水化物 32.8g 食塩 3.9g	からあげ ミートパスタ キャベツ玉子とし 小松菜おひたし 黒豆 肉豆腐 エネルギー 393kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.0g 炭水化物 34.4g 食塩 3.5g	白身フライのタルタルソース チャプチェ こんにやくの酢みそ和え ほうれん草のお浸し ミックスビーンズサラダ 麻婆ナス エネルギー 394kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.9g 炭水化物 33.5g 食塩 3.2g	さば煮 いも天 がんもどき煮 わかめときゅうりの酢物 つぼ漬 カツ煮 エネルギー 500kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.9g 炭水化物 43.7g 食塩 3.5g
3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
とり天 焼きそば 糸コン明太子あえ いんげんゴマ和え 金時豆 豚しょうが焼 エネルギー 409kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.6g 炭水化物 34.3g 食塩 3.4g		ハムカツ 蒸し鶏ごまソース きんぴらこんにやく ポテトサラダ 大根なます 肉じゃが煮 エネルギー 360kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.9g 炭水化物 28.6g 食塩 4.5g	チキンクリーム煮 ナポリタン きんぴらごぼう フランクフルト さくら漬 五目煮 エネルギー 370kcal たんぱく質 15.0g 脂質 18.0g 炭水化物 36.1g 食塩 4.4g	さばのみそ煮 中華春巻 オムレツ ナス田楽 うぐいす豆 チンジャオロースー エネルギー 447kcal たんぱく質 16.2g 脂質 25.7g 炭水化物 35.7g 食塩 3.6g	チキンカツ 明太クリームパスタ 山くらげとれんこんの煮物 玉子焼 高菜漬 ニラ玉もやし炒め エネルギー 450kcal たんぱく質 18.6g 脂質 28.0g 炭水化物 28.8g 食塩 4.9g
3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	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
カレイ甘酢あんかけ フライドポテト 高野豆腐玉子とし ごぼうサラダ ピリ辛きゅうり 野菜炒め エネルギー 385kcal たんぱく質 16.7g 脂質 23.1g 炭水化物 26.8g 食塩 5.0g	さば南蛮 トマトとブロッコリーのサラダ ナス煮びたし 煮玉子 白菜浅漬 じゃがいもと鶏肉煮 エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.1g 炭水化物 21.8g 食塩 2.7g	カレーコロッケ 肉シュウマイ 切干大根 春雨サラダ 黒豆 大根とふきの煮物 エネルギー 381kcal たんぱく質 12.6g 脂質 16.9g 炭水化物 44.1g 食塩 3.5g	お魚バーグ 野菜のかき揚げ おから煮 ブロッコリーのゴマ和え ミックスビーンズ 豚ニラもやし炒め エネルギー 358kcal たんぱく質 13.5g 脂質 24.5g 炭水化物 25.2g 食塩 3.8g	メンチカツ アサリのパスタ 切コンブ煮 スクランブルエッグ つぼ漬 なすとピーマン甘みそ炒め エネルギー 379kcal たんぱく質 12.9g 脂質 18.3g 炭水化物 41.0g 食塩 3.9g	

- ・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

※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

**冬限定** 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