

くらのやの夕食宅配献立カレンダー 2019年1月

月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	
 <p>今年もよろしくお祈りします 2019年 元旦</p>			<p>白ご飯 200g 336kcal</p> <p>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</p>		<p>煮込みハンバーグ 豚しゃぶサラダ ナス田楽 もやしとわかめの酢物 ひじき豆 五目煮</p>	<p>チキンカツ 塩焼そば きんぴらごぼう インゲンゴマ和え 味付メンマ じゃがいもカレー煮</p>
<p>お正月休み</p> <p>中津市食の自立支援事業のお弁当は1/7からです。</p>			<p>290kcal 11.3g 17.8g 24.5g 3.3g</p> <p>エネルギー 411kcal たんぱく質 14.1g 脂質 22.9g 炭水化物 36.5g 食塩 4.1g</p>			
7	8	9	10	11	12	
<p>白身フライタルタル 明太子クリームパスタ ひじき煮 小松菜ゴマ和え 金時豆 竹の子と厚揚げの煮物</p>	<p>チキン南蛮 中華春巻 こんにゃく白和え わかめとカニカマの酢物 つぼ漬 かぼちゃとさつまいもの煮物</p>	<p>アジフライ 焼ビーフン 大根とふきの煮物 ごぼうサラダ 昆布豆 とりマヨ</p>	<p>チキンとほうれん草グラタン カキフライ かぼちゃ煮 ポテトサラダ キャベツ浅漬け 豚しょうが焼</p>	<p>カツとし ちくわ磯辺揚げ 高野豆腐玉子とし 春雨サラダ うぐいす豆 野菜炒め</p>	<p>さばみそ煮 コーンクリームフライ ふろふき大根 かぼちゃサラダ 大根浅漬け ニラ玉もやし炒め</p>	
490kcal 17.7g 25.2g 46.5g 3.8g	414kcal 11.3g 26.3g 32.1g 3.8g	426kcal 19.0g 25.9g 27.7g 3.1g	532kcal 18.1g 33.1g 38.0g 3.8g	524kcal 21.0g 30.9g 37.9g 4.3g	378kcal 15.2g 19.1g 34.1g 3.4g	
14	15	16	17	18	19	
<p>お休み</p>	<p>メンチカツ アサリのパスタ なすとししとうの煮びたし ほうれん草ゴマ和え 梅だいこん 里芋とれんこんの煮物</p>	<p>さば甘酢あんかけ ハス天 かぼちゃ煮 おから煮 小松菜浅漬け 肉豆腐</p>	<p>イカフライ ナポリタン&ソーセージ 大根とふきの煮物 キャベツとコーンのコールスロー ゆずもずく 鶏甘酢あん</p>	<p>さば塩焼き 玉子焼 山くらげとれんこんの煮物 カニ風サラダ 黒豆 ナスとピーマン甘みそ炒め</p>	<p>からあげ トマトとブロッコリーのサラダ ナス田楽 菜の花ゴマ和え 大根なます ぜんまいと竹の子の煮物</p>	
	352kcal 12.5g 17.0g 36.2g 4.2g	433kcal 15.1g 24.4g 36.4g 3.2g	289kcal 9.2g 16.6g 24.6g 2.5g	337kcal 20.9g 16.9g 25.2g 4.4g	323kcal 13.8g 18.6g 24.7g 3.6g	
21	22	23	24	25	26	
<p>焼肉チキン 野菜かき揚げ 切コンブこんにゃく煮 煮玉子 五目煮豆 肉じゃが煮</p>	<p>カレー煮付 いか天 竹の子土佐煮 ピーマンともやしのゴマ和え しば漬 かぼちゃと大根の煮物</p>	<p>肉コロッケ 蒸し鶏ゴマソース 切干大根 マカロニサラダ ピリ辛キュウリ 牛肉野菜炒め</p>	<p>ベーコンと白菜のグラタン ミートスパ きんぴらごぼう がんもどき煮 ひじき豆 豚ニラもやし炒め</p>	<p>さば煮 カニカマ天ぷら コンニャク白和え もやしナムル 金時豆 チンジャオロース</p>	<p>チキン照焼&ソーセージ いも天 ひじき煮 インゲンゴマ和え 味付メンマ 五目煮</p>	
366kcal 15.6g 21.4g 27.9g 3.8g	260kcal 22.9g 9.0g 20.9g 4.3g	382kcal 15.1g 21.5g 31.6g 4.0g	386kcal 15.1g 21.6g 34.1g 4.5g	468kcal 19.6g 25.8g 37.4g 5.0g	486kcal 16.7g 28.9g 38.8g 3.7g	
28	29	30	31	2月1日	2	
<p>トンカツ チャプチェ 大根とふきの煮物 わかめとカニカマの酢物 つぼ漬 じゃがいもカレー煮</p>	<p>シャケ西京焼 かぼちゃ天 高野豆腐玉子とし ポテトサラダ 昆布豆 鶏チリソース</p>	<p>和風ハンバーグ トマトとブロッコリーのサラダ ふろふき大根 小松菜ゴマ和え キャベツ浅漬け 八宝菜</p>	<p>鶏肉トマト煮 オムレツ 山くらげとれんこんの煮物 もやしとわかめの酢物 うぐいす豆 竹の子と厚揚げの煮物</p>	<p>カニグラタンコロッケ もやし焼きそば なすとししとうの煮びたし ごぼうサラダ 大根浅漬け かぼちゃとさつまいもの煮物</p>	<p>さんま煮付 肉シュウマイ 切干大根 春雨サラダ ゆずもずく ホイコーロー</p>	
386kcal 13.2g 17.4g 43.8g 3.5g	535kcal 23.7g 35.2g 28.1g 4.2g	261kcal 11.8g 11.5g 28.4g 3.5g	371kcal 16.2g 19.0g 34.3g 5.3g	359kcal 9.3g 13.2g 50.1g 3.6g	366kcal 35.6g 20.7g 29.1g 4.8g	

- ・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）も出来ます。
- ・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。（追加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：13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。
- ・おかずの器は電子レンジ対応ですが、ふたとご飯容器は変形しますので、電子レンジにかけないで下さい。

おかずセット	580円
夕食セット（ご飯付）	680円

※追加メニューのみのご注文は600円以上でお届けとします。

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



監修：管理栄養士 中小路陽子

o-kuraya.com 検索

お申し込み・変更連絡などはこちらまで

（株）くらのや 0979-64-6662
電話受付 8:30～16:30

