

くらやの夕食宅配献立カレンダー 12月

月	火	水	木	金	土
 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div>					1
					白身フライタルタル 玉子焼 大根とふきの煮物 ごぼうサラダ キャベツ浅漬け 八宝菜 エネルギー 364kcal たんぱく質 14.4g 脂質 23.7g 炭水化物 22.6g 食塩 3.9g
3	4	5	6	7	8
カツとじ 焼ビーフン こんにゃく白和え ポテトサラダ うぐいす豆 五目煮 475kcal 16.5g 25.7g 43.6g 4.1g	さばみそ煮 ハス天 ひじき煮 かぼちゃサラダ 大根浅漬け 鶏チリソース 466kcal 18.0g 27.0g 34.5g 3.3g	メンチカツ アサリのパスタ 切干大根 ピーマンともやしのゴマ和え 小松菜浅漬け かぼちゃとさつまいもの煮物 361kcal 13.0g 15.0g 42.0g 3.8g	チキン南蛮 トマトとブロッコリーのサラダ なすとししとうの煮びたし マカロニサラダ 梅だいこん 野菜炒め 337kcal 9.6g 25.4g 16.4g 3.5g	さば甘酢あんかけ カキフライ かぼちゃ煮 小松菜ゴマ和え ゆずもずく 豚しょうが焼 494kcal 20.7g 29.2g 34.5g 3.3g	イカフライ ナポリタン&ソーセージ 竹の子土佐煮 もやしナムル 金時豆 とりマヨ 346kcal 13.9g 16.9g 33.3g 3.9g
10	11	12	13	14	15
さば塩焼き 野菜かき揚げ 山くらげとれんこんの煮物 もやしとわかめの酢物 つぼ漬 ナスとピーマン甘みそ炒め 340kcal 17.4g 18.0g 27.5g 5.0g	からあげ 蒸し鶏ゴマソース 大根とふきの煮物 ごぼうサラダ ひじき豆 ニラ玉もやし炒め 404kcal 19.8g 25.7g 23.9g 4.1g	カレイ煮付 コーンクリームフライ 切コンブこんにゃく煮 春雨サラダ キャベツ浅漬け 鶏甘酢あん 405kcal 23.0g 18.8g 35.6g 3.2g	焼肉チキン ミートスパ ナス田楽 ほうれん草ゴマ和え つぼ漬 里芋とれんこんの煮物 356kcal 14.1g 17.6g 34.3g 3.0g	ベーコンと白菜のグラタン いか天 しろふき大根 おから煮 味付メンマ じゃがいもカレー煮 367kcal 10.8g 20.1g 35.1g 2.9g	肉コロッケ チャプチェ きんぴらごぼう キャベツとコーンのコールスロー 大根浅漬け 肉豆腐 368kcal 11.2g 19.5g 35.8g 3.6g
17	18	19	20	21	22
チキン照焼&ソーセージ カニカマ天ぷら いかぬた和え 煮玉子 梅だいこん チンジャオロース 600kcal 24.8g 41.4g 28.4g 5.5g	さば煮 いも天 切干大根 カニ風サラダ うぐいす豆 かぼちゃと大根の煮物 408kcal 13.1g 16.9g 50.3g 3.6g	トンカツ トマトとブロッコリーのサラダ 高野豆腐玉子とじ 菜の花ゴマ和え 小松菜浅漬け 豚ニラもやし炒め 375kcal 19.3g 24.5g 17.5g 3.5g	和風ハンバーグ かぼちゃ天 ひじき煮 がんもどき煮 ピリ辛キュウリ ホイコーロー 433kcal 36.7g 24.9g 37.9g 6.4g	シャケ西京焼 もやし焼きそば コンニャク酢みそ和え インゲンゴマ和え ゆずもずく ぜんまいと竹の子の煮物 300kcal 14.3g 10.8g 36.3g 3.5g	鶏肉トマト煮  肉シュウマイ かぼちゃ煮 ポテトサラダ 梅だいこん 牛肉野菜炒め 357kcal 14.0g 21.7g 25.3g 4.6g
24	25	26	27	28	年末年始のお休み 12/29~1/3 
振替休日 	カニグラタンコロッケ 豚しゃぶサラダ きんぴらごぼう ピーマンともやしのゴマ和え 大根なます ナスとピーマン甘みそ炒め 310kcal 8.1g 14.6g 36.5g 2.7g	カレイ甘酢あんかけ ツナとねぎのクリームパスタ 竹の子とコンニャクの煮物 マカロニサラダ 黒豆 鶏チリソース 507kcal 20.2g 26.8g 43.3g 4.0g	チキンカツ オムレツ なすとししとうの煮びたし もやしナムル 五目煮豆 肉じゃが煮 350kcal 16.1g 21.5g 21.1g 3.2g	さんま煮付 ポテトフライ 竹の子土佐煮 かぼちゃサラダ しば漬 八宝菜 365kcal 14.3g 23.6g 23.6g 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。

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

監修: 管理栄養士 中小路陽子

o-kuraya.com

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