


くらやの夕食宅配献立カレンダー 2022年12月

月	火	水	木	金	土
			12月1日	2	3
<p>年末年始のお休み</p> <p>12/29~1/4</p> <p>(木) (水)</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>和風ハンバーグ トマトとブロッコリーのサラダ 高野豆腐玉子とじ 小松菜おひたし 白菜浅漬け ニラ玉もやし炒め</p> <p>エネルギー 311kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.4g 食塩 4.5g</p>	<p>シャケ西京焼き 野菜かき揚げ こんにゃく田楽みそ カニ風サラダ ピクルス 鶏肉トマト煮</p> <p>エネルギー 489kcal たんぱく質 18.2g 脂質 35.1g 炭水化物 23.4g 食塩 4.4g</p>	<p>トンカツ ナポリタン キャベツの玉子とじ ごぼうサラダ 大根なます マーボナス</p> <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 18.4g 脂質 25.9g 炭水化物 42.3g 食塩 4.3g</p>
5	6	7	8	9	10
<p>白身フライタルタルソース チャブチェ 山くらげとれんこんの煮物 小松菜おひたし 高菜漬け じゃがいもカレー煮</p> <p>エネルギー 396kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.3g 炭水化物 38.2g 食塩 4.5g</p>	<p>さばみそ煮 コーン天ぷら きんぴらごぼう カニ風サラダ 金時豆 肉団子甘酢あん</p> <p>エネルギー 511kcal たんぱく質 18.1g 脂質 27.0g 炭水化物 48.0g 食塩 3.6g</p>	<p>からあげ 蒸し鶏ごまソース 白菜玉子とじ いんげんゴマ和え さくら漬け 肉じゃが煮</p> <p>エネルギー 394kcal たんぱく質 21.0g 脂質 24.3g 炭水化物 21.4g 食塩 3.5g</p>	<p>チキンクリーム煮 かぼちゃ天 切コンブ煮 マカロニサラダ ピリ辛きゅうり チンジャオロース</p> <p>エネルギー 517kcal たんぱく質 16.7g 脂質 34.2g 炭水化物 33.9g 食塩 6.0g</p>	<p>さば南蛮 明太クリームパスタ こんにゃくの酢みそ和え ブロッコリーゴマ和え うぐいす豆 じゃがいもと鶏肉煮</p> <p>エネルギー 505kcal たんぱく質 19.0g 脂質 24.3g 炭水化物 52.1g 食塩 3.5g</p>	<p>チキンカツ さつま揚げ 高野豆腐とかぼちゃ煮 ポテトサラダ つぼ漬 豚ニラもやし炒め</p> <p>エネルギー 573kcal たんぱく質 30.0g 脂質 31.2g 炭水化物 41.6g 食塩 5.4g</p>
12	13	14	15	16	17
<p>豆腐ハンバーグ 揚げぎょうざ 切干大根 もやしとわかめの酢物 黒豆 チキン南蛮</p> <p>エネルギー 605kcal たんぱく質 23.1g 脂質 36.3g 炭水化物 44.6g 食塩 4.0g</p>	<p>とり天 アサリのパスタ 糸コン明太子あえ ごぼうサラダ キャベツ浅漬け 竹の子と厚揚げの煮物</p> <p>エネルギー 428kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.4g 炭水化物 34.4g 食塩 4.3g</p>	<p>いわしぬか炊き 中華春巻 きんぴらこんにゃく 春雨サラダ ピクルス なすとピーマン甘みそ炒め</p> <p>エネルギー 397kcal たんぱく質 14.9g 脂質 20.3g 炭水化物 38.2g 食塩 4.5g</p>	<p>カレー甘酢あん 焼きビーフン 五目ひじき煮 キャベツとコーンのコールスロー 白菜浅漬け 大根とふきの煮物</p> <p>エネルギー 341kcal たんぱく質 12.6g 脂質 16.5g 炭水化物 34.4g 食塩 3.8g</p>	<p>お魚バーグ 塩焼きそば ナス煮びたし ミックスビーンズサラダ 大根なます カツ煮</p> <p>エネルギー 432kcal たんぱく質 18.0g 脂質 24.7g 炭水化物 37.8g 食塩 5.3g</p>	<p>ハムカツ えび串団子 こんにゃく白和え 菜の花ゴマ和え 高菜漬け ホイコーロー</p> <p>エネルギー 315kcal たんぱく質 41.3g 脂質 18.0g 炭水化物 17.4g 食塩 4.9g</p>
19	20	21	22	23	24
<p>カレーコロケ 水菜とじゃこのパスタ 里芋そぼろ煮 わかめとカニカマの酢物 金時豆 鶏マヨ</p> <p>エネルギー 645kcal たんぱく質 24.7g 脂質 37.1g 炭水化物 50.7g 食塩 4.0g</p>	<p>さばの塩焼き ちくわ磯辺揚げ おから煮 春雨酢物 さくら漬け 大根とふきの煮物</p> <p>エネルギー 371kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.0g 炭水化物 23.4g 食塩 5.0g</p>	<p>煮込ハンバーグ コキールフライ こんにゃく田楽みそ いんげんゴマ和え ピリ辛きゅうり 豚しょうが焼</p> <p>エネルギー 417kcal たんぱく質 17.4g 脂質 26.9g 炭水化物 25.3g 食塩 3.7g</p>	<p>さば南蛮 肉シュウマイ 高野豆腐玉子とじ わかめときゅうりの酢物 うぐいす豆 肉豆腐</p> <p>エネルギー 423kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.0g 炭水化物 37.6g 食塩 3.9g</p>	<p>メンチカツ ミートパスタ 山くらげとれんこんの煮物 ほうれん草おひたし キャベツ浅漬け 野菜炒め</p> <p>エネルギー 343kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.0g 炭水化物 31.3g 食塩 4.3g</p>	<p>いわし煮付 野菜かき揚げ きんぴらごぼう マカロニサラダ ピクルス 鶏肉甘酢あん</p> <p>エネルギー 412kcal たんぱく質 18.8g 脂質 21.7g 炭水化物 33.1g 食塩 3.0g</p>
26	27	28	29	30	31
<p>鶏肉トマト煮 焼きそば キャベツの玉子とじ ポテトサラダ つぼ漬 かぼちゃと大根の煮物</p> <p>エネルギー 391kcal たんぱく質 14.1g 脂質 22.6g 炭水化物 32.2g 食塩 5.2g</p>	<p>赤魚煮付 ミートパスタ 切コンブ煮 ブロッコリーゴマ和え 白菜浅漬け マーボナス</p> <p>エネルギー 392kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.2g 炭水化物 29.1g 食塩 4.1g</p>	<p>アジフライ トマトとブロッコリーのサラダ 切干大根 小松菜おひたし 大根なます ニラ玉もやし炒め</p> <p>エネルギー 347kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.0g 炭水化物 28.2g 食塩 4.5g</p>	<p>休み</p>	<p>休み</p>	<p>おせち等のみ届けます</p>

ご利用いただきまして
ありがとうございます！

よいお年を
お迎えください



- ・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 700円
1人前 (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