

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2023年4月

月	火	水	木	金	土
 ごはん150g 1杯分 - 252kcal たんぱく質 3.75g 脂 質 0.45g 炭水化物 55.65g 食 塩 0g ごはん 200g 336kcal					4月1日
					いわしのぬか炊き
					焼きビーフン
					里芋そぼろ煮
					もやしとわかめの酢の物
					キャバツの浅漬け
					鶏肉の甘酢あん
					エネルギー 360kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.8g 炭水化物 38.5g 食塩 3.4g
4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
ベーコンと白菜のグラタン	さばの塩焼き	煮込みハンバーグ	とんかつ	かれの煮付け	肉コロッケ
さつま揚げ	揚げ餃子	えび串団子フライ	塩焼きそば	ちくわ磯部揚げ	水菜とじゃこのパスタ
小松菜のおひたし	こんにゃくの白和え	きんぴらごぼう	白菜の玉子とじ	こんにゃく田楽みそ	五目ひじき煮
マカロニサラダ	キャバツとコーンのコールスロー	菜の花のごま和え	ほうれん草のおひたし	わかめときゅうりの酢物	春雨酢物
ピリ辛きゅうり	高菜漬け	ミックスビーンズサラダ	大根なます	金時豆	さくら漬け
肉団子甘酢あん	たけのこと厚揚げの煮物	麻婆なす	じゃがいものカレー煮	ホイコーロー	鶏マヨ
エネルギー 460kcal たんぱく質 23.4g 脂質 23.4g 炭水化物 38.8g 食塩 5.0g	379kcal 23.2g 21.7g 21.4g 3.9g	335kcal 18.7g 18.9g 25.8g 2.9g	413kcal 14.3g 21.7g 39.0g 4.7g	323kcal 42.4g 11.9g 32.2g 3.9g	517kcal 18.5g 32.5g 34.5g 4.1g
4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
鶏肉のトマト煮	和風ハンバーグ	クリームコロッケ	赤魚の煮付け	野菜コロッケ	さば甘酢あんかけ
コキールフライ	チャプチェ	焼きそば	いも天	ミートパスタ	蒸し鶏ごまソース
キャバツの玉子とじ	がんもどき煮	こんにゃくの酢味噌和え	糸こん明太子和え	きんぴらこんにゃく	オムレツ
ポテトサラダ	いんげんのごま和え	フランクフルト	玉子焼き	ごぼうサラダ	なす田楽
うぐいす豆	白菜の浅漬け	黒豆	つぼ漬け	キャバツの浅漬け	ピリ辛きゅうり
かぼちゃと大根の煮物	じゃがいもと鶏肉煮	肉豆腐	かつ煮	チキン南蛮	豚しょうが焼き
エネルギー 363kcal たんぱく質 14.0g 脂質 18.5g 炭水化物 34.5g 食塩 4.5g	336kcal 15.6g 14.9g 35.3g 3.7g	315kcal 12.0g 13.6g 35.7g 3.2g	490kcal 22.9g 26.1g 33.7g 3.9g	513kcal 12.6g 34.8g 35.2g 3.8g	456kcal 23.3g 29.6g 21.9g 3.4g
4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日
カレイの甘酢あん	鮭の西京焼き	白身フライタルタル	チキンとほうれん草のグラタン	さば煮	アジフライ
ナポリタン	中華春巻き	トマトとブロッコリーのサラダ	野菜かき揚げ	焼きビーフン	肉しゅうまい
きんぴらごぼう	山くらげとれんこんの煮物	高野豆腐の玉子とじ	なすの煮びたし	切干大根	おから煮
煮玉子	春雨サラダ	もやしとわかめの酢物	ブロッコリーのごま和え	スクランブルエッグ	マカロニサラダ
高菜漬け	ミックスビーンズサラダ	金時豆	さくら漬け	大根なます	白菜の浅漬け
チンジャオロースー	肉じゃが煮	五目煮	にら玉もやし炒め	鶏肉甘酢あん	野菜炒め
エネルギー 461kcal たんぱく質 17.3g 脂質 26.8g 炭水化物 35.1g 食塩 4.4g	350kcal 16.1g 19.9g 30.1g 3.8g	357kcal 16.7g 16.5g 36.4g 3.5g	347kcal 10.7g 22.5g 25.5g 3.8g	354kcal 15.2g 17.2g 33.3g 3.1g	319kcal 16.5g 18.9g 19.7g 3.3g
4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
チキンクリーム煮	いわしフライ	さばの味噌煮	ハムカツ	とり天	 お休み
フライドポテト	あさりパスタ	揚げ餃子	さつま揚げ	塩焼きそば	
五目ひじき煮	きんぴらごぼう	切り昆布煮	こんにゃくの白和え	小松菜のおひたし	
キャバツとコーンのコールスロー	菜の花のごま和え	ほうれん草のおひたし	春雨酢物	わかめときゅうりの酢物	
つぼ漬け	うぐいす豆	キャバツの浅漬け	ピリ辛きゅうり	黒豆	
大根とふきの煮物	じゃがいもと鶏肉煮	肉団子甘酢あん	豚にらもやし炒め	なすとピーマンの味噌炒め	
エネルギー 382kcal たんぱく質 12.3g 脂質 21.0g 炭水化物 34.5g 食塩 4.3g	475kcal 17.2g 21.0g 52.9g 3.4g	395kcal 17.6g 20.1g 36.1g 3.7g	401kcal 27.2g 16.6g 35.7g 6.6g	353kcal 16.9g 15.3g 36.8g 3.7g	

- ・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



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