

# くらの夕食宅配献立カレンダー 2024年4月

月	火	水	木	金	土
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
チキンカツ	チキン照り焼き	シャケ塩こうじ焼	野菜コロッケ	しょうが焼き	いわしフライ
あさり Pasta	トマトとブロッコリーのサラダ	中華春巻き	豚しゃぶサラダ	いも天	肉団子甘酢あん
野菜炒め	かぼちゃ煮・高野豆腐	チンジャオロース	きんぴらごぼう・フランクフルト	玉子焼き	厚揚げと人参の煮物
青菜おひたし	いんげん胡麻和え	もやしとわかめ酢の物	ほうれん草ベーコン	きのこの白和え	こんにゃくの白和え
大根なます	ポテトサラダ	ごぼうサラダ	ミックスビーンズサラダ	きくらげ酢の物	中華春雨
金時豆	高菜漬	つぼ漬	さくら漬	うぐいす豆	白菜漬
エネルギー 433kcal	328kcal	373kcal	367kcal	439kcal	427kcal
たんぱく質 15.0g	15.7g	15.4g	11.6g	13.2g	17.8g
脂質 19.3g	20.2g	22.0g	24.8g	22.6g	26.5g
炭水化物 48.1g	20.1g	27.1g	27.6g	44.2g	28.2g
食塩 3.9g	3.2g	4.4g	3.0g	3.1g	3.0g
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
サバ南蛮	煮込みハンバーグ	トンカツ	いわし煮	アジフライ	チキン南蛮
焼きビーフン	ナポリタン	キャベツ千切り	揚げ餃子	チャプチェ	和風 Pasta
牛肉野菜炒め	山くらげとれんこん煮・おから煮	ひじき煮・煮玉子	肉じゃが煮	大根と油揚げの煮物	切干大根・信田煮
ほうれん草のおひたし	人参のごま和え	こんにゃくの白和え	ブロッコリーのごま和え	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	さつまいもの白和え
かぼちゃサラダ	マカロニサラダ	大根なます	春雨サラダ	コールスロー	カニ風味サラダ
キャベツ漬	つぼ漬	黒豆	しそ昆布	うぐいす豆	高菜漬
エネルギー 355kcal	387kcal	354kcal	386kcal	428kcal	479kcal
たんぱく質 14.0g	12.3g	15.3g	19.5g	17.9g	14.5g
脂質 21.4g	17.0g	17.4g	16.5g	20.7g	29.9g
炭水化物 24.7g	47.0g	33.7g	39.5g	42.0g	39.0g
食塩 3.7g	5.4g	2.9g	3.7g	3.2g	3.4g
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
ホイコーロー	カレー煮付	メンチカツ	とり天	塩サバ	白身タルタルフライ
厚切りハムカツ	いか天	明太子クリーム Pasta	塩焼きそば	中華春巻き	オムレツ
きんぴらごぼう・枝豆	豚ニラもやし炒め	れんこん・こんにゃくきんぴら	竹の子とふきの煮物	かぼちゃ煮・えび串団子フライ	おから煮・フランクフルト
いんげんと人参のごま和え	きのこの白和え	春雨酢の物	こんにゃく田楽	菜の花の胡麻和え	青菜おひたし
きくらげ酢の物	ごぼうサラダ	ミックスビーンズサラダ	ポテトサラダ	中華春雨	ピリ辛きゅうり
金時豆	さくら漬	白菜漬	しそ昆布	つぼ漬	うぐいす豆
エネルギー 406kcal	349kcal	428kcal	354kcal	377kcal	400kcal
たんぱく質 59.4g	23.8g	15.6g	16.1g	22.8g	14.2g
脂質 19.8g	18.9g	23.0g	18.4g	19.6g	23.0g
炭水化物 39.7g	20.5g	42.3g	30.7g	25.8g	32.8g
食塩 7.3g	3.8g	4.0g	4.5g	4.1g	4.0g
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
肉コロッケ	かつとし	いわしぬか炊き	和風ハンバーグ	豚肉みそ炒め	アジフライ
ミート Pasta	コキールフライ	からあげ	チャプチェ	いも天	あさり Pasta
玉子焼き	大根と油揚げの煮物	牛肉野菜炒め	ひじき煮・煮玉子	山くらげとれんこん煮・おから煮	肉じゃが煮
さつまいもの白和え	ブロッコリーのごま和え	白菜煮びたし	かにかまとわかめ酢の物	もやしナムル	白菜と人参のごま和え
マカロニサラダ	大根なます	かぼちゃサラダ	コールスロー	春雨サラダ	カニ風味サラダ
高菜漬	黒豆	キャベツ漬	金時豆	さくら漬	しそ昆布
エネルギー 375kcal	368kcal	405kcal	407kcal	440kcal	378kcal
たんぱく質 13.4g	16.0g	22.7g	15.9g	10.7g	17.1g
脂質 20.5g	17.8g	22.4g	15.8g	26.3g	17.9g
炭水化物 32.4g	36.0g	26.5g	51.9g	39.1g	36.2g
食塩 3.9g	2.7g	4.2g	4.7g	4.2g	4.0g
4月29日	4月30日	5月1日	5月2日		
	クリームコロッケ	さば煮	チキンのおろしソースかけ	<div data-bbox="1275 1865 1506 2071"> <p>ごはん150g 1杯 - 252kcal たんぱく質 3.75g 脂質 0.45g 炭水化物 55.65g 食塩 0g</p> </div> <div data-bbox="1516 1907 1787 2154">  </div>	
	スクランブルエッグ	焼きビーフン	キャベツ千切り		
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	厚揚げと人参の煮物	かぼちゃ煮・がんもどき		
	ほうれん草のおひたし	こんにゃくの白和え	あざりとわけぎのぬた和え		
	きくらげ酢の物	中華春雨	ポテトサラダ		
	うぐいす豆	白菜漬	つぼ漬		
	エネルギー 329kcal	292kcal	424kcal		
	たんぱく質 11.6g	15.4g	20.9g		
脂質 12.0g	13.2g	21.8g			
炭水化物 42.5g	26.9g	35.2g			
食塩 3.3g	3.3g	3.5g			

- ・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。(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。

4月15日(月)から誠に勝手ではございますが、**新価格**とさせていただきます。  
4/1～4/14までは**旧価格**となります。

監修:管理栄養士 江島陽子

o-kuraya.com 検索

新価格

おかずセット(税込)

690円

夕食セット(ごはん付き)(税込)

790円

※他商品のみのご注文は600円以上でお届けいたします。

お申し込み・変更連絡などはこちらまで



電話受付 8:30～16:00