

くらの夕食宅配献立カレンダー 2024年5月

月	火	水	木	金	土
	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
	クリームコロッケ	さば煮	チキンのおろしソースかけ		
	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	あさ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	白菜漬け	つぼ漬け		
	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			
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
	シャケ塩こうじ焼	煮込みハンバーグ	いわしぬか炊き	しょうが焼き	いわしフライ
	いも天	ナポリタン	厚切りハムカツ	トマトとブロッコリーのサラダ	チャブチェ
	肉じゃが煮	切干大根・信田煮	牛肉野菜炒め	きんぴらごぼう・フランクフルト	里芋と油揚げの煮物
	きのこの白和え	もやしとわかめ酢の物	こんにゃく田楽	いんげん胡麻和え	青菜おひたし
	カニ風味サラダ	かぼちゃサラダ	きくらげ酢の物	大根なます	ピリ辛きゅうり
	キャベツ漬け	うぐいす豆	さくら漬け	しそ昆布	黒豆
	エネルギー 324kcal	401kcal	308kcal	291kcal	409kcal
	たんぱく質 14.6g	12.0g	22.0g	11.3g	16.5g
脂質 16.8g	17.0g	12.8g	16.0g	19.9g	
炭水化物 27.5g	52.8g	25.8g	25.1g	39.6g	
食塩 2.9g	4.6g	4.5g	3.2g	3.9g	
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
野菜コロッケ	チキン照り焼き	カレー煮付	ホイコーロー	サバ南蛮	かつとし
焼きビーフン	オムレツ	揚げ餃子	中華春巻き	塩焼きそば	豚しゃぶサラダ
かぼちゃ煮・高野豆腐	厚揚げと人参の煮物	山くらげとれんこん煮・おから煮	ひじき煮・煮玉子	チンジャオロース	竹の子とふきの煮物
人参のごま和え	春雨酢の物	ほうれん草ベーコン	白菜煮びたし	菜の花の胡麻和え	きのこの白和え
マカロニサラダ	ミックスビーンズサラダ	春雨サラダ	ごぼうサラダ	コールスロー	中華春雨
金時豆	白菜漬け	つぼ漬け	うぐいす豆	つぼ漬け	高菜漬け
エネルギー 401kcal	348kcal	453kcal	420kcal	461kcal	267kcal
たんぱく質 9.3g	19.5g	24.2g	52.9g	16.4g	11.6g
脂質 16.8g	19.8g	20.7g	24.0g	28.7g	16.4g
炭水化物 53.0g	25.3g	43.2g	40.4g	32.8g	18.0g
食塩 4.0g	2.7g	4.9g	7.0g	5.5g	2.6g
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
チキン南蛮	いわし煮	白身タルタルフライ	豚肉みそ炒め	メンチカツ	塩サバ
キャベツ千切り	肉団子甘酢あん	ミートパスタ	コキールフライ	明太子クリームパスタ	いか天
豚ニラもやし炒め	牛肉とごぼうのしぐれ煮	ひじき煮・煮玉子	きんぴらごぼう・枝豆	山くらげとれんこん煮・おから煮	野菜炒め
こんにゃくの白和え	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	ブロッコリーのごま和え	ほうれん草のおひたし	いんげんと人参のごま和え	さつまいもの白和え
春雨サラダ	ポテトサラダ	大根なます	カニ風味サラダ	かぼちゃサラダ	ミックスビーンズサラダ
黒豆	しそ昆布	さくら漬け	キャベツ漬け	うぐいす豆	白菜漬け
エネルギー 427kcal	431kcal	399kcal	276kcal	511kcal	330kcal
たんぱく質 13.1g	22.8g	17.0g	12.1g	14.9g	23.1g
脂質 28.7g	20.3g	21.7g	15.2g	26.2g	19.3g
炭水化物 27.8g	37.1g	34.0g	21.3g	54.1g	18.0g
食塩 2.9g	3.5g	3.9g	2.8g	5.0g	2.9g
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
和風ハンバーグ	チキンのおろしソースかけ	トンカツ	さば煮	とり天	アジフライ
フライドポテト	あさりパスタ	キャベツ千切り	中華春巻き	チャブチェ	スクランブルエッグ
かぼちゃ煮・がんもどき	肉じゃが煮	厚揚げと人参の煮物	れんこん・こんにゃくきんぴら	大根と油揚げの煮物	牛肉野菜炒め
かにかまとわかめ酢の物	ほうれん草のおひたし	あさりとわけぎのぬた和え	白菜と人参のごま和え	こんにゃくの白和え	青菜おひたし
中華春雨	コールスロー	マカロニサラダ	きくらげ酢の物	ごぼうサラダ	ポテトサラダ
高菜漬け	つぼ漬け	金時豆	しそ昆布	さくら漬け	うぐいす豆
エネルギー 337kcal	420kcal	413kcal	327kcal	357kcal	375kcal
たんぱく質 13.3g	19.0g	16.8g	12.4g	16.7g	16.0g
脂質 17.2g	19.9g	20.1g	15.4g	18.7g	20.6g
炭水化物 32.9g	39.4g	40.5g	34.5g	29.7g	31.0g
食塩 4.7g	4.2g	2.5g	4.3g	3.2g	3.4g

- ・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)
690円

夕食セット(ごはん付き)(税込)
790円

監修:管理栄養士 江島陽子

※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

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

ごはん 200g 336kcal

お申し込み・変更連絡などはこちらまで



0979-64-6662

電話受付 8:30~16:00