

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2024年8月

月	火	水	木	金	土
<p>暑中お見舞い申し上げます。 熱中症に気をつけましょう！ 部屋を涼しくして、こまめな水分補給を。</p> 			8月1日	8月2日	8月3日
			ホイコーロー	アジフライ	肉コロック
			肉シュウマイ	豚しゃぶサラダ	チャプチェ
			肉豆腐	里芋と人参の煮物	山くらげとれんこん煮・おから煮
			いんげん胡麻和え	白菜煮びたし	もやしとわかめ酢の物
			きくらげ酢の物	中華春雨	ピリ辛きゅうり
			高菜漬け	つぼ漬け	金時豆
エネルギー 243kcal	338kcal	427kcal			
たんぱく質 52.2g	15.6g	11.4g			
脂質 13.9g	17.5g	18.1g			
炭水化物 18.8g	29.3g	55.5g			
食塩 6.1g	2.9g	5.4g			
8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
塩サバ	チキン照り焼き	白身タルタルフライ	豚肉みそ炒め	メンチカツ	カレイ煮付
肉団子甘酢あん	オムレツ	ミートパスタ	中華春巻き	塩焼きそば	あさりパスタ
きんぴらごぼう・枝豆	ひじき煮・煮玉子	切干大根・信田煮	ナスの煮びたし	肉じゃが煮	豚ニラもやし炒め
きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	あさりとわけぎのぬた和え	ブロッコリーのごま和え	こんにゃくの白和え	こんにゃく田楽	人参のごま和え
ポテトサラダ	かぼちゃサラダ	大根なます	春雨サラダ	コールスロー	カニ風味サラダ
しそ昆布	さくら漬け	うぐいす豆	キャベツ漬け	白菜漬け	黒豆
エネルギー 429kcal	376kcal	457kcal	338kcal	341kcal	391kcal
たんぱく質 23.3g	19.1g	15.8g	10.1g	12.1g	25.2g
脂質 23.6g	20.7g	22.4g	20.4g	20.5g	13.4g
炭水化物 29.7g	27.3g	50.7g	26.6g	26.7g	41.5g
食塩 4.4g	3.1g	4.1g	3.0g	4.1g	4.3g
8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
 <p>山の日</p> <p>お休み</p>	 <p>お盆休み (8/13~8/15)</p>			クリームコロック	チキンのおろしソースかけ
				ナポリタン	フライドポテト
				大根と油揚げの煮物	里芋そぼろ煮
				青菜おひたし	もやしナムル
				ごぼうサラダ	きくらげ酢の物
				しそ昆布	さくら漬け
				エネルギー 344kcal	363kcal
たんぱく質 11.6g	14.7g				
脂質 14.8g	22.3g				
炭水化物 40.4g	23.7g				
食塩 4.5g	3.3g				
8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
いわしフライ	さばみそ煮	とり天	とんかつ	シャケ塩こうじ焼	しょうが焼き
あさりパスタ	中華春巻き	チャプチェ	トマトとブロッコリーのサラダ	揚げ餃子	スクランブルエッグ
肉豆腐	きんぴらごぼう・フラン克福ルト	厚揚げと人参の煮物	牛肉野菜炒め	牛肉とごぼうのしぐれ煮	れんこん・こんにゃくきんぴら
かにかまとわかめ酢の物	こんにゃくの白和え	いんげん胡麻和え	青菜おひたし	人参のごま和え	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物
かぼちゃサラダ	ミックスビーンズサラダ	ピリ辛きゅうり	春雨サラダ	ポテトサラダ	カニ風味サラダ
キャベツ漬け	さくら漬け	黒豆	高菜漬け	つぼ漬け	金時豆
エネルギー 412kcal	344kcal	365kcal	327kcal	423kcal	338kcal
たんぱく質 16.8g	16.8g	20.0g	12.3g	19.1g	12.3g
脂質 22.1g	19.0g	14.3g	21.8g	20.1g	16.5g
炭水化物 34.4g	28.6g	38.3g	19.2g	40.2g	35.2g
食塩 4.0g	3.3g	3.4g	3.2g	3.1g	3.1g
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
和風ハンバーグ	カレーコロック	からあげ	いわし煮	チキン南蛮	ホイコーロー
明太子クリームパスタ	豚しゃぶサラダ	和風パスタ	いか天	塩焼きそば	肉シュウマイ
大根と油揚げの煮物	かぼちゃ煮・がんもどき	ひじき煮・煮玉子	豚ニラもやし炒め	竹の子とふきの煮物	里芋と人参の煮物
ほうれん草のおひたし	もやしナムル	白菜煮びたし	あさりとわけぎのぬた和え	さつまいもの白和え	もやしとわかめ酢の物
大根なます	ごぼうサラダ	マカロニサラダ	きくらげ酢の物	コールスロー	中華春雨
高菜漬け	つぼ漬け	しそ昆布	金時豆	白菜漬け	うぐいす豆
エネルギー 380kcal	397kcal	458kcal	410kcal	407kcal	286kcal
たんぱく質 14.2g	12.7g	19.4g	20.5g	11.3g	51.3g
脂質 19.2g	23.9g	22.7g	15.7g	28.6g	12.3g
炭水化物 37.2g	32.6g	42.8g	45.1g	24.9g	34.8g
食塩 4.5g	4.2g	4.0g	3.6g	3.8g	6.4g

- ・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)
 ※当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生します。
- ・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



(株)くらや

0979-64-6662

電話受付 8:30~16:00