

くらの夕食宅配献立カレンダー 2024年10月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| | 10月1日 | 10月2日 | 10月3日 | 10月4日 | 10月5日 |
| | 白身タルタルフライ | 煮込みハンバーグ | シャケ塩こうじ焼 | からあげ | チキン照り焼き |
| | スクランブルエッグ | トマトとブロッコリーのサラダ | 水菜とじゃこのパスタ | オムレツ | 明太子クリームパスタ |
| | 牛肉とごぼうのしぐれ煮 | 牛肉野菜炒め | チンジャオオース | 山くらげとれんこん煮・おから煮 | ひじき煮・煮玉子 |
| | もやしナムル | 青菜おひたし | いんげん胡麻和え | ほうれん草ベーコン | 青菜おひたし |
| | 大根なます | 春雨サラダ | 大根なます | ピリ辛きゅうり | カニ風味サラダ |
| | つぼ漬け | 黒豆 | 高菜漬け | つぼ漬け | 高菜漬け |
| | エネルギー 375kcal | 307kcal | 402kcal | 402kcal | 442kcal |
| たんぱく質 14.3g | 11.6g | 19.9g | 16.3g | 19.8g | |
| 脂質 21.2g | 17.3g | 25.5g | 24.4g | 26.0g | |
| 炭水化物 29.9g | 26.3g | 20.7g | 29.4g | 30.6g | |
| 食塩 3.1g | 3.6g | 3.9g | 4.8g | 4.4g | |
| 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | 10月10日 | 10月11日 | 10月12日 |
| アジフライ | いわし煮 | ホイコーロー | 塩サバ | クリームコロッケ | 豚肉みそ炒め |
| 塩やきそば | 焼きビーフン | いも天 | チャプチェ | あさりパスタ | ミートパスタ |
| きんぴらごぼう・枝豆 | かぼちゃ煮・がんもどき | 大根と油揚げの煮物 | ナスの煮びたし | 肉じゃが煮 | 里芋と人参の煮物 |
| もずく酢 | きゅうりとちりめんじゃこ酢の物 | 小松菜のごま和え | こんにゃくの白和え | もやしナムル | ブロッコリーのごま和え |
| ポテトサラダ | かぼちゃサラダ | ミックスビーンズサラダ | 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 424kcal | 312kcal | 442kcal | 343kcal | 298kcal | 358kcal |
| たんぱく質 16.1g | 18.9g | 54.6g | 18.9g | 10.5g | 14.6g |
| 脂質 23.8g | 12.6g | 24.8g | 16.7g | 12.4g | 17.1g |
| 炭水化物 36.5g | 29.1g | 45.0g | 27.8g | 35.0g | 36.0g |
| 食塩 5.1g | 4.0g | 5.6g | 3.9g | 4.2g | 2.9g |
| 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 | 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 |
| <p>スポーツの日</p> <p>お休み</p> | カレーコロッケ | さばみそ煮 | チキン南蛮 | カレイ煮付 | メンチカツ |
| | ナポリタン | 肉シュウマイ | 和風パスタ | 厚切りハムカツ | スクランブルエッグ |
| | きんぴらごぼう・フランクフルト | 切干大根・信田煮 | 海鮮野菜炒め | 肉豆腐 | 牛肉野菜炒め |
| | こんにゃく田楽 | あざりとわけぎのぬた和え | ほうれん草のごま和え | こんにゃくの白和え | 青菜おひたし |
| | 中華春雨 | かぼちゃサラダ | ポテトサラダ | 春雨サラダ | コールスロー |
| | 金時豆 | 白菜漬け | 金時豆 | しそ昆布 | さくら漬け |
| | エネルギー 445kcal | 309kcal | 539kcal | 358kcal | 273kcal |
| たんぱく質 12.2g | 17.2g | 18.0g | 30.5g | 11.7g | |
| 脂質 18.4g | 13.4g | 30.6g | 13.5g | 18.4g | |
| 炭水化物 56.5g | 32.3g | 46.5g | 27.8g | 14.3g | |
| 食塩 4.0g | 3.1g | 3.6g | 4.7g | 3.1g | |
| 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 | 10月25日 | 10月26日 |
| 塩サバ | 肉コロッケ | しょうが焼き | チキンのおろしソースかけ | シャケ塩こうじ焼 | 白身タルタルフライ |
| 水菜とじゃこのパスタ | いか天 | 焼きビーフン | 焼きそば | 豚しゃぶサラダ | チャプチェ |
| 豚ニラもやし炒め | 牛肉とごぼうしぐれ煮 | 厚揚げと人参の煮物 | れんこん・こんにゃくきんぴら | ナスの煮びたし | 肉じゃが煮 |
| さつまいもの白和え | 菜の花ごま和え | ほうれん草のおひたし | いんげん胡麻和え | もやしとわかめ酢の物 | かにかまの酢の物 |
| マカロニサラダ | 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 | ピリ辛きゅうり |
| 白菜漬け | キャベツ漬け | 黒豆 | 高菜漬け | つぼ漬け | 金時豆 |
| エネルギー 465kcal | 444kcal | 364kcal | 373kcal | 222kcal | 397kcal |
| たんぱく質 26.0g | 14.9g | 18.7g | 15.3g | 13.2g | 14.5g |
| 脂質 30.8g | 27.1g | 17.8g | 20.2g | 8.4g | 17.9g |
| 炭水化物 17.9g | 32.9g | 34.5g | 31.9g | 23.8g | 44.2g |
| 食塩 3.8g | 3.1g | 2.7g | 3.8g | 3.0g | 4.4g |
| 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 | 11月1日 | 11月2日 |
| かつとじ | いわしぬか炊き | とり天 | サバ南蛮 | チキン照り焼き | アジフライ |
| ナポリタン | 肉シュウマイ | ミートパスタ | 和風パスタ | スクランブルエッグ | トマトとブロッコリーのサラダ |
| ひじき煮・煮玉子 | かぼちゃ煮・がんもどき | 竹の子とふきの煮物 | 牛肉野菜炒め | 山くらげとれんこん煮・おから煮 | 里芋と人参の煮物 |
| ほうれん草ベーコン | ブロッコリーのごま和え | きのこの白和え | 白菜と人参のごま和え | あざりとわけぎのぬた和え | きゅうりとちりめんじゃこ酢の物 |
| 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 | 大根なます | ポテトサラダ |
| さくら漬け | つぼ漬け | 黒豆 | しそ昆布 | 高菜漬け | キャベツ漬け |
| エネルギー 389kcal | 329kcal | 320kcal | 407kcal | 360kcal | 296kcal |
| たんぱく質 15.3g | 19.8g | 17.8g | 15.1g | 16.3g | 15.0g |
| 脂質 21.0g | 11.8g | 11.4g | 22.0g | 18.3g | 16.4g |
| 炭水化物 34.3g | 36.7g | 35.5g | 36.3g | 32.5g | 21.3g |
| 食塩 3.7g | 4.4g | 2.7g | 3.6g | 4.1g | 3.0g |

- ・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)
※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

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