

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2024年11月

月	火	水	木	金	土
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
かつとし	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	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	あさ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	299kcal	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
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> <p>ごはん200g 336kcal</p> <p>振替休日</p> </div>	カレーコロッケ	シャケ塩こうじ焼	豚肉みそ炒め	メンチカツ	チキン南蛮
	焼きそば	海鮮シュウマイ	焼きビーフン	豚しゃぶサラダ	あさりパスタ
	ナスの煮びたし	切干大根	きんぴらごぼう	肉豆腐	ひじき煮
	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	ほうれん草のごま和え	こんにゃくの白和え	ブロッコリーのごま和え
	中華春雨	かぼちゃサラダ	ミックスビーンズサラダ	マカロニサラダ	コールスロー
	白菜漬け	金時豆	しそ昆布	黒豆	さくら漬け
	エネルギー 295kcal	299kcal	324kcal	361kcal	437kcal
	たんぱく質 10.0g	23.6g	13.9g	15.5g	13.7g
	脂質 14.8g	7.8g	16.5g	20.6g	27.5g
	炭水化物 30.0g	42.8g	33.0g	27.2g	33.4g
食塩 3.6g	2.8g	2.4g	3.0g	3.4g	
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
カキフライ	チキンのおろしソースかけ	しょうが焼き	白身タルタルフライ	カレイ煮付	肉コロッケ
トマトとブロッコリーのサラダ	水菜とじゃこのパスタ	いも天	ナポリタン	塩焼きそば	ミートパスタ
牛肉野菜炒め	かぼちゃ煮・がんもどき	大根と油揚げの煮物	海鮮野菜炒め	切干大根	里芋と人参の煮物
さつまいもの白和え	かにかまの酢の物	青菜おひたし	いんげん胡麻和え	もやしとわかめ酢の物	菜の花ごま和え
春雨サラダ	ポテトサラダ	かぼちゃサラダ	大根なます	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ
金時豆	キャベツ漬け	黒豆	高菜漬け	つぼ漬け	白菜漬け
エネルギー 284kcal	544kcal	441kcal	361kcal	308kcal	325kcal
たんぱく質 8.2g	25.7g	14.3g	16.1g	20.7g	11.1g
脂質 10.7g	35.0g	25.2g	18.3g	7.8g	17.4g
炭水化物 39.2g	29.0g	37.7g	32.0g	39.7g	30.2g
食塩 3.1g	4.4g	2.9g	3.9g	5.4g	3.5g
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
クリームコロッケ	いわし煮	アジフライ	チキン照り焼き	ホイコーロー	 <p>勤労感謝の日</p> <p>お休み</p>
あさりパスタ	スクランブルエッグ	焼きビーフン	オムレツ	春巻き	
牛肉とごぼうしぐれ煮	豚ニラもやし炒め	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	
ほうれん草ベーコン	こんにゃく田楽	きのこの白和え	白菜と人参のごま和え	あさりとわけぎのぬた和え	
ミックスビーンズサラダ	きくらげ酢の物	コールスロー	煮玉子	カニ風味サラダ	
キャベツ漬け	つぼ漬け	金時豆	高菜漬け	さくら漬け	
エネルギー 407kcal	260kcal	428kcal	341kcal	328kcal	
たんぱく質 17.5g	15.5g	18.7g	16.4g	52.1g	
脂質 19.3g	10.0g	21.7g	19.7g	20.6g	
炭水化物 42.1g	26.2g	38.9g	23.9g	25.1g	
食塩 3.3g	3.0g	3.0g	3.1g	6.7g	
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
シャケ塩こうじ焼	とんかつ	煮込みハンバーグ	塩サバ	からあげ	白身タルタルフライ
肉シュウマイ	いか天	和風パスタ	厚切りハムカツ	スクランブルエッグ	明太子クリームパスタ
チンジャオロース	竹の子とふきの煮物	ひじき煮	かぼちゃ煮・がんもどき	山くらげとれんこん煮	牛肉野菜炒め
もずく酢	ほうれん草のおひたし	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
マカロニサラダ	ごぼうサラダ	中華春雨	きくらげ酢の物	ポテトサラダ	ピリ辛きゅうり
黒豆	しそ昆布	白菜漬け	キャベツ漬け	つぼ漬け	金時豆
エネルギー 325kcal	385kcal	299kcal	385kcal	361kcal	479kcal
たんぱく質 18.5g	14.0g	11.5g	29.4g	14.3g	16.7g
脂質 15.5g	24.8g	14.1g	18.8g	21.8g	26.6g
炭水化物 26.1g	25.0g	32.0g	22.5g	27.0g	42.7g
食塩 3.5g	3.4g	3.2g	5.0g	4.4g	4.0g

- ・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

冬限定

麺処くらや特製

鍋焼うどん

1人前 800円

(437kcal 塩分28g)



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