

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2024年12月

月	火	水	木	金	土
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
カキフライ	チキンのおろしソースかけ	アジフライ	しょうが焼き	かつとし	チキン照り焼き
トマトとブロッコリーのサラダ	水菜とじゃこのパスタ	豚しゃぶサラダ	ナポリタン	焼きビーフン	焼きそば
れんこん・こんにゃくきんぴら	切干大根	大根と厚揚げの煮物	里芋と人参の煮物	牛肉とごぼうのしぐれ煮	ナスの煮びたし
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	ほうれん草ベーコン	あさりとわけぎのぬた和え
煮玉子	ポテトサラダ	かぼちゃサラダ	中華春雨	コールスロー	大根なます
高菜漬け	キャベツ漬け	黒豆	高菜漬け	さくら漬け	金時豆
エネルギー 219kcal	514kcal	364kcal	274kcal	410kcal	401kcal
たんぱく質 8.6g	23.1g	17.5g	11.3g	15.1g	16.0g
脂質 7.8g	32.2g	20.8g	11.2g	25.3g	16.4g
炭水化物 29.3g	30.7g	26.2g	31.1g	28.1g	46.8g
食塩 3.3g	4.0g	2.9g	3.3g	2.8g	3.6g
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
煮込みハンバーグ	いわしぬか炊き	とり天	サバ南蛮	クリームコロッケ	メンチカツ
和風パスタ	肉シュウマイ	ミートパスタ	春巻き	スクランブルエッグ	いも天
牛肉野菜炒め	かぼちゃ煮・がんもどき	竹の子とふきの煮物	山くらげとれんこん煮	きんぴらごぼう	海鮮野菜炒め
小松菜のごま和え	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	ほうれん草のごま和え	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物
春雨サラダ	マカロニサラダ	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
白菜漬け	つぼ漬け	黒豆	金時豆	しそ昆布	キャベツ漬け
エネルギー 364kcal	329kcal	320kcal	415kcal	242kcal	459kcal
たんぱく質 12.3g	19.8g	17.8g	12.8g	11.6g	17.5g
脂質 20.2g	11.8g	11.4g	22.5g	10.5g	27.6g
炭水化物 32.6g	36.7g	35.5g	40.5g	29.6g	33.0g
食塩 3.4g	4.4g	2.7g	4.3g	2.8g	3.6g
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
シャケ塩こうじ焼	とんかつ	サバ煮	肉コロッケ	からあげ	白身タルタルフライ
いか天	トマトとブロッコリーのサラダ	焼きビーフン	あさりパスタ	塩焼きそば	明太子クリームパスタ
豚二郎もやし炒め	ナスの煮びたし	ひじき煮	チンジャオロース	里芋そぼろ煮	牛肉野菜炒め
もずく酢	ほうれん草のおひたし	こんにゃく田楽	菜の花ごま和え	もやしナムル	ブロッコリーのごま和え
カニ風味サラダ	ごぼうサラダ	中華春雨	大根なます	ポテトサラダ	ピリ辛きゅうり
黒豆	しそ昆布	つぼ漬け	白菜漬け	つぼ漬け	金時豆
エネルギー 346kcal	301kcal	274kcal	436kcal	444kcal	479kcal
たんぱく質 17.7g	11.2g	13.0g	13.8g	15.9g	16.7g
脂質 18.5g	18.4g	10.3g	23.7g	26.7g	26.6g
炭水化物 26.2g	22.2g	32.7g	40.1g	34.0g	42.7g
食塩 3.3g	3.3g	3.1g	4.7g	5.5g	4.0g
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
カレーコロッケ	さばみそ煮	チキン照り焼き	いわしぬか炊き	チキン南蛮	豚肉みそ炒め
焼きそば	厚切りハムカツ	オムレツ	海鮮シュウマイ	豚しゃぶサラダ	ミートパスタ
切干大根	肉豆腐	れんこん・こんにゃくきんぴら	チャプチェ	大根と厚揚げの煮物	牛肉とごぼうしぐれ煮
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	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	ほうれん草ベーコン
中華春雨	かぼちゃサラダ	煮玉子	コールスロー	ミックスビーンズサラダ	マカロニサラダ
白菜漬け	金時豆	高菜漬け	黒豆	さくら漬け	黒豆
エネルギー 311kcal	417kcal	341kcal	320kcal	369kcal	447kcal
たんぱく質 10.2g	25.2g	16.4g	24.6g	14.7g	17.9g
脂質 14.9g	16.3g	19.7g	10.5g	27.5g	24.0g
炭水化物 33.9g	41.8g	23.9g	40.6g	18.1g	36.9g
食塩 3.7g	4.0g	3.1g	3.6g	2.5g	2.4g
12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日

年末年始のお休み

12/29~1/5
(日) (日)

※12/31(火)
おせち等のみの配達となります。

よいお年を
お迎えください



ごはん150g
Iホギ - 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

- ・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

冬限定

麺処くらや特製
鍋焼うどん
1人前 800円
(437kcal 塩分2.8g)

お申し込み・変更連絡などはこちらまで

株式会社くらや
0979-64-6662
電話受付 8:30~16:00