

# くらやの夕食宅配献立カレンダー 2025年1月

月	火	水	木	金	土
		1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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                 </div> <div style="text-align: center;">                     年末年始のお休み  <b>12/29~1/5</b>                      (日) (日)                 </div> <div style="text-align: center;">                     あけましておめでとうございます。                      本年もよろしく願いいたします。                 </div> </div>					
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
クリームコロッケ	しょうが焼き	とり天	煮込みハンバーグ	サバ南蛮	メンチカツ
和風パスタ	春巻き	ミートパスタ	スクランブルエッグ	肉シュウマイ	いも天
牛肉野菜炒め	山くらげとれんこん煮	竹の子とふきの煮物	かぼちゃ煮・がんもどき	きんぴらごぼう	海鮮野菜炒め
小松菜のごま和え	きのこの白和え	ブロッコリーのごま和え	もずく酢	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	ほうれん草のおひたし
春雨サラダ	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ	ごぼうサラダ	ミックスビーンズサラダ	ポテトサラダ
さくら漬け	つぼ漬け	白菜漬け	金時豆	しそ昆布	キャベツ漬け
エネルギー 347kcal	344kcal	309kcal	342kcal	320kcal	451kcal
たんぱく質 11.3g	12.5g	17.2g	11.5g	18.2g	16.5g
脂質 16.4g	20.0g	14.6g	17.6g	15.5g	27.5g
炭水化物 37.7g	28.7g	26.6g	35.2g	29.5g	32.2g
食塩 3.7g	3.8g	2.8g	3.7g	3.0g	3.9g
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">お休み</p>	からあげ	とんかつ	サバ煮	肉コロッケ	シャケ塩こうじ焼
	塩やきそば	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	いか天
	切干大根	ナスの煮びたし	ひじき煮	チンジャオロース	豚こらもやし炒め
	もやしナムル	ほうれん草のごま和え	こんにゃく田楽	かにかまの酢の物	白菜と人参のごま和え
	ポテトサラダ	大根なます	中華春雨	煮玉子	コールスロー
	つぼ漬け	しそ昆布	つぼ漬け	白菜漬け	しそ昆布
	エネルギー 459kcal	286kcal	274kcal	453kcal	310kcal
	たんぱく質 15.8g	11.3g	13.0g	16.6g	16.4g
脂質 26.4g	15.6g	10.3g	24.8g	18.2g	
炭水化物 39.1g	25.0g	32.7g	38.6g	19.5g	
食塩 5.8g	3.0g	3.1g	5.0g	3.4g	
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
いわしぬか炊き	豚肉みそ炒め	チキン照り焼き	カレーコロッケ	チキン南蛮	さばみそ煮
海鮮シュウマイ	ミートパスタ	オムレツ	焼きそば	豚しゃぶサラダ	厚切りハムカツ
れんこん・こんにゃくきんぴら	肉豆腐	チャブチエ	里芋そぼろ煮	山くらげとれんこん煮	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	菜の花ごま和え	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	カニ風味サラダ	ミックスビーンズサラダ	マカロニサラダ
キャベツ漬け	金時豆	高菜漬け	つぼ漬け	さくら漬け	黒豆
エネルギー 253kcal	390kcal	368kcal	339kcal	351kcal	473kcal
たんぱく質 22.8g	15.1g	18.5g	9.9g	14.0g	28.1g
脂質 7.1g	16.3g	20.7g	18.1g	25.4g	23.9g
炭水化物 33.4g	44.4g	25.1g	33.9g	19.8g	34.3g
食塩 3.9g	2.8g	3.1g	3.8g	3.2g	3.7g
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日
チキンのおろしソースかけ	カキフライ	アジフライ	しょうが焼き	かつとじ	白身タルタルフライ
トマトとブロッコリーのサラダ	野菜とじゃこのパスタ	スクランブルエッグ	ナポリタン	焼きビーフン	明太子クリームパスタ
ひじき煮	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	牛肉野菜炒め
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	ブロッコリーのごま和え
ごぼうサラダ	ポテトサラダ	きくらげの酢の物	中華春雨	コールスロー	ピリ辛きゅうり
高菜漬け	キャベツ漬け	つぼ漬け	しそ昆布	さくら漬け	金時豆
エネルギー 306kcal	375kcal	299kcal	289kcal	410kcal	479kcal
たんぱく質 13.8g	13.9g	14.4g	11.7g	15.1g	16.7g
脂質 18.9g	20.0g	14.8g	11.2g	25.3g	26.6g
炭水化物 20.3g	34.1g	26.9g	34.6g	28.1g	42.7g
食塩 2.6g	4.2g	2.9g	3.5g	2.8g	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