

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2025年2月

月	火	水	木	金	土
					2月1日
 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> ごはん150g E値 - 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 </div>					白身タルタルフライ 明太子クリームパスタ 牛肉野菜炒め ブロッコリーのごま和え ピリ辛きゅうり 金時豆 エネルギー 479kcal たんぱく質 16.7g 脂質 26.6g 炭水化物 42.7g 食塩 4.0g
2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
いわし煮 いか天 豚ニラもやし炒め 白菜と人参のごま和え コールスロー しそ昆布 エネルギー 335kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.9g 炭水化物 23.7g 食塩 3.7g	からあげ チャプチェ きんぴらごぼう こんにゃく田楽 かぼちゃサラダ つぼ漬け エネルギー 409kcal たんぱく質 14.6g 脂質 22.0g 炭水化物 37.5g 食塩 3.6g	とんかつ 和風パスタ ナスの煮びたし ほうれん草のごま和え 大根なます しそ昆布 エネルギー 387kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.1g 炭水化物 40.8g 食塩 3.3g	サバ煮 塩やきそば 切干大根 もやしナムル マカロニサラダ 黒豆 エネルギー 361kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.4g 炭水化物 40.3g 食塩 4.8g	肉コロッケ あさりパスタ チンジャオロース かにかまの酢の物 煮玉子 白菜漬け エネルギー 453kcal たんぱく質 16.6g 脂質 24.8g 炭水化物 38.6g 食塩 4.0g	とり天 ミートパスタ ひじき煮 こんにゃく田楽 ミックスビーンズサラダ つぼ漬け エネルギー 306kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.6g 炭水化物 34.7g 食塩 2.2g
2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
メンチカツ 焼きピーマン ナスみそ炒め こんにゃくの白和え 春雨サラダ キャベツ漬け エネルギー 380kcal たんぱく質 11.9g 脂質 20.8g 炭水化物 34.9g 食塩 3.1g	建国記念日  お休み	さばみそ煮 水菜とじゃこのパスタ チンジャオロース いんげん胡麻和え ポテトサラダ 金時豆 エネルギー 540kcal たんぱく質 21.3g 脂質 32.6g 炭水化物 38.1g 食塩 4.1g	煮込みハンバーグ 明太子クリームパスタ 里芋と人参の煮物 青菜おひたし ごぼうサラダ 高菜漬け エネルギー 347kcal たんぱく質 11.5g 脂質 20.5g 炭水化物 28.8g 食塩 4.4g	シャケ塩こうじ焼 海鮮シュウマイ れんこん・こんにゃくきんぴら きゅうりとちりめんじゃこ酢の物 中華春雨 さくら漬け エネルギー 219kcal たんぱく質 22.0g 脂質 7.4g 炭水化物 24.9g 食塩 3.3g	かつとし トマトとブロッコリーのサラダ きんぴらごぼう ミックスビーンズサラダ きくらげの酢の物 黒豆 エネルギー 306kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.6g 炭水化物 36.2g 食塩 2.3g
2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
豚肉みそ炒め ミートパスタ かぼちゃ煮 あさりとわけぎのぬた和え 中華春雨 金時豆 エネルギー 349kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.4g 炭水化物 44.8g 食塩 2.5g	塩サバ 肉シュウマイ 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え かぼちゃサラダ つぼ漬け エネルギー 332kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.5g 炭水化物 22.4g 食塩 3.9g	チキン照り焼き オムレツ チャプチェ 菜の花ごま和え 煮玉子 高菜漬け エネルギー 368kcal たんぱく質 18.5g 脂質 20.7g 炭水化物 25.1g 食塩 3.1g	カレーコロッケ 焼きそば 里芋そぼろ煮 こんにゃくの白和え カニ風味サラダ つぼ漬け エネルギー 339kcal たんぱく質 9.9g 脂質 18.1g 炭水化物 33.9g 食塩 3.8g	チキン南蛮 豚しゃぶサラダ 海鮮野菜炒め 青菜おひたし 大根なます さくら漬け エネルギー 376kcal たんぱく質 14.9g 脂質 26.9g 炭水化物 16.9g 食塩 3.6g	いわしぬか炊き 厚切りハムカツ 牛肉とごぼうしぐれ煮 ほうれん草ベーコン マカロニサラダ 黒豆 エネルギー 467kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.5g 炭水化物 37.9g 食塩 4.4g
2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日
振替休日 お休み	クリームコロッケ スクランブルエッグ 牛肉野菜炒め もやしナムル 大根なます つぼ漬け エネルギー 252kcal たんぱく質 9.0g 脂質 11.6g 炭水化物 27.9g 食塩 3.9g	しょうが焼き いも天 山くらげとれんこん煮 こんにゃくの白和え 春雨サラダ しそ昆布 エネルギー 399kcal たんぱく質 11.3g 脂質 22.2g 炭水化物 38.1g 食塩 3.6g	サバ南蛮 焼きピーマン かぼちゃ煮 きゅうりとちりめんじゃこ酢の物 ピリ辛きゅうり さくら漬け エネルギー 333kcal たんぱく質 13.5g 脂質 15.3g 炭水化物 34.1g 食塩 3.6g	ホイコーロー いか天 大根と油揚げの煮物 小松菜のごま和え ポテトサラダ うぐいす豆 エネルギー 441kcal たんぱく質 54.1g 脂質 27.6g 炭水化物 35.8g 食塩 6.4g	アジフライ あさりパスタ 肉じゃが煮 ほうれん草のおひたし コールスロー 白菜漬け エネルギー 349kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.6g 炭水化物 31.9g 食塩 3.2g

- ・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時までにお召し上がり下さい。
- ・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

 **くらや**
0979-64-6662
電話受付 8:30~16:00