

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2025年3月

月	火	水	木	金	土
3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
かつとし	肉コロッケ	塩サバ	いわし煮	とり天	白身タルタルフライ
トマトとブロッコリーのサラダ	ナポリタン	厚切りハムカツ	塩やきそば	チャブチェ	明太子クリームパスタ
切干大根	里芋そぼろ煮	ナスみそ炒め	豚ニラもやし炒め	大根と厚揚げの煮物	かぼちゃ煮
いんげん胡麻和え	青菜おひたし	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	白菜と人参のごま和え	こんにゃくの白和え	小松菜ときのごおひたし
大根なます	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ	コールスロー	煮玉子	春雨サラダ
キャベツ漬け	さくら漬け	つぼ漬け	黒豆	白菜漬け	つぼ漬け
エネルギー 246kcal	337kcal	405kcal	369kcal	325kcal	435kcal
たんぱく質 9.3g	11.2g	28.8g	18.9g	18.3g	13.6g
脂質 11.3g	15.5g	19.5g	17.1g	14.7g	25.2g
炭水化物 26.8g	36.7g	27.4g	34.0g	28.6g	36.9g
食塩 2.9g	3.6g	4.6g	4.8g	2.8g	3.5g
3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
サバ煮	からあげ	シャケ塩こうじ焼	煮込みハンバーグ	アジフライ	しょうが焼き
いか天	焼きビーフン	肉シュウマイ	和風パスタ	水菜とじゃこのパスタ	スクランブルエッグ
牛肉野菜炒め	きんぴらごぼう	チンジャオロース	里芋と人参の煮物	牛肉とごぼうのしぐれ煮	ひじき煮
ブロッコリーのごま和え	ほうれん草のおひたし	さつまいもの白和え	もやしナムル	かにかまの酢の物	こんにゃく田楽
ごぼうサラダ	ポテトサラダ	きくらげの酢の物	中華春雨	蒸し鶏ゴマソース	ピリ辛きゅうり
高菜漬け	黒豆	つぼ漬け	キャベツ漬け	さくら漬け	白菜漬け
エネルギー 349kcal	452kcal	313kcal	304kcal	528kcal	202kcal
たんぱく質 16.5g	17.2g	17.2g	10.9g	28.1g	9.8g
脂質 21.4g	24.7g	14.1g	13.7g	32.8g	11.7g
炭水化物 22.8g	38.6g	27.4g	33.0g	27.2g	14.9g
食塩 3.5g	4.2g	3.6g	3.9g	3.2g	2.0g
3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
クリームコロッケ	サバ南蛮	とんかつ	ごはん150g I味* 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 春分の日 お休み	チキン照り焼き	カキフライ
あさりパスタ	いも天	トマトとブロッコリーのサラダ		あさりパスタ	ミートパスタ
大根と油揚げの煮物	山くらげとれんこん煮	ナスの煮びたし		里芋と人参の煮物	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	菜の花ごま和え	あさりとわけぎのぬた和え		こんにゃくの白和え	ほうれん草ベーコン
マカロニサラダ	春雨サラダ	大根なます		コールスロー	かぼちゃサラダ
つぼ漬け	キャベツ漬け	さくら漬け		くず餅	黒豆
エネルギー 383kcal	432kcal	297kcal		405kcal	346kcal
たんぱく質 13.9g	13.1g	12.4g		15.6g	11.1g
脂質 15.7g	24.5g	15.2g		18.5g	14.8g
炭水化物 45.7g	38.6g	27.3g		43.3g	42.4g
食塩 3.7g	3.7g	2.9g		2.7g	3.9g
3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
シャケ塩こうじ焼	カレーコロッケ	さばみそ煮	チキン南蛮	メンチカツ	豚肉みそ炒め
厚切りハムカツ	焼きそば	和風パスタ	明太子クリームパスタ	海鮮シュウマイ	オムレツ
切干大根	ひじき煮	里芋そぼろ煮	ニラ玉もやし	チャブチェ	牛肉とごぼうしぐれ煮
さつまいもの白和え	かにかまの酢の物	小松菜ときのごおひたし	いんげん胡麻和え	もやしナムル	ブロッコリーのごま和え
中華春雨	煮玉子	きくらげの酢の物	カニ風味サラダ	ごぼうサラダ	マカロニサラダ
白菜漬け	キャベツ漬け	高菜漬け	つぼ漬け	さくら漬け	黒豆
エネルギー 289kcal	330kcal	284kcal	512kcal	356kcal	395kcal
たんぱく質 22.0g	12.4g	13.9g	15.1g	20.7g	17.2g
脂質 10.9g	17.2g	9.2g	35.2g	20.9g	20.6g
炭水化物 25.1g	31.3g	35.3g	31.7g	29.2g	33.4g
食塩 3.7g	3.9g	2.8g	4.1g	3.8g	1.9g
3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
からあげ	塩サバ	ホイコーロー	白身タルタルフライ	チキンのおろしソースかけ	いわしぬか炊き
焼きビーフン	豚しゃぶサラダ	水菜とじゃこのパスタ	ナポリタン	ミートパスタ	春巻き
山くらげとれんこん煮	肉豆腐	大根と油揚げの煮物	肉じゃが煮	きんぴらごぼう	海鮮野菜炒め
あさりとわけぎのぬた和え	ほうれん草ベーコン	菜の花ごま和え	こんにゃくの白和え	青菜おひたし	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物
ポテトサラダ	中華春雨	大根なます	コールスロー	かぼちゃサラダ	春雨サラダ
キャベツ漬け	黒豆	白菜漬け	さくら漬け	つぼ漬け	高菜漬け
エネルギー 427kcal	355kcal	540kcal	344kcal	408kcal	338kcal
たんぱく質 17.3g	22.8g	102.7g	12.9g	18.0g	18.4g
脂質 23.3g	20.4g	39.2g	18.1g	20.9g	16.3g
炭水化物 36.1g	18.6g	26.4g	30.8g	35.3g	28.5g
食塩 4.3g	3.4g	6.0g	3.6g	3.8g	4.5g

- ・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、充分な衛生処理後、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

タラシ 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

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

今年のお彼岸は、
3月17日～3月23日

おはぎ150円

鍋焼うどん

1人前 800円

437kcal 塩分2.8g (税込)