

# くらの夕食宅配献立カレンダー 2025年4月

月	火	水	木	金	土
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ごはん150g                      エネルギー 252kcal                      たんぱく質 3.75g                      脂質 0.45g                      炭水化物 55.65g                      食塩 0g                 </div> ごはん 200g 336kcal	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	とり天
	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
	肉豆腐	大根と油揚げの煮物	肉じゃが煮	きんぴらごぼう	里芋と人参の煮物
	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
	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
	黒豆	白菜漬け	さくら漬け	大根漬け	高菜漬け
	エネルギー 355kcal	416kcal	344kcal	384kcal	342kcal
たんぱく質 22.8g	56.5g	12.9g	17.6g	16.1g	
脂質 20.4g	29.0g	18.1g	20.9g	17.9g	
炭水化物 18.6g	23.0g	30.8g	28.9g	27.8g	
食塩 3.4g	6.0g	3.6g	3.5g	3.5g	
4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
カキフライ	煮込みハンバーグ	シャケ塩こうじ焼	肉コロッケ	しょうが焼き	とんかつ
塩焼きそば	明太子クリームパスタ	チャプチェ	あさりパスタ	いか天	キャベツ千切り
切干大根	かぼちゃ煮	ひじき煮	豚ニラもやし炒め	ナスの煮びたし	れんこん・こんにゃくきんぴら
白菜と人参のごま和え	こんにゃく田楽	ほうれん草のごま和え	もやしナムル	かにかまの酢の物	小松菜のおひたし
きくらげの酢の物	ごぼうサラダ	ミックスビーンズサラダ	マカロニサラダ	煮玉子	カニ風味サラダ
水菜と人参漬け	大根漬け	キャベツ漬け	黒豆	白菜漬け	さくら漬け
エネルギー 254kcal	338kcal	247kcal	458kcal	313kcal	304kcal
たんぱく質 7.2g	10.5g	16.9g	14.9g	15.2g	11.3g
脂質 10.4g	20.5g	9.1g	23.3g	18.2g	19.3g
炭水化物 37.9g	26.8g	28.1g	45.3g	21.3g	21.2g
食塩 5.4g	3.4g	2.3g	3.7g	3.1g	3.0g
4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
チキン南蛮	アジ大葉巻きフライ	豚肉みそ炒め	サバ煮	クリームコロッケ	チキン照り焼き
トマトとブロッコリーのサラダ	焼きビーフン	和風パスタ	海鮮シュウマイ	ナポリタン	オムレツ
きんぴらごぼう	山くらげとれんこん煮	竹の子とふきの煮物	里芋と人参の煮物	ひじき煮	ナスみそ炒め
青菜のおひたし	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	いんげん胡麻和え	蒸し鶏ゴマソース	菜の花胡麻和え	さつまいもの白和え
ピリ辛きゅうり	かぼちゃサラダ	ポテトサラダ	大根なます	中華春雨	春雨サラダ
黒豆	高菜漬け	金時豆	白菜漬け	水菜と人参漬け	キャベツ漬け
エネルギー 352kcal	202kcal	406kcal	268kcal	261kcal	367kcal
たんぱく質 11.3g	7.9g	12.8g	24.8g	10.2g	15.0g
脂質 21.5g	10.1g	18.1g	11.4g	9.9g	20.9g
炭水化物 27.7g	25.2g	46.9g	25.1g	37.0g	28.1g
食塩 3.2g	3.3g	2.8g	3.1g	4.4g	2.3g
4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
メンチカツ	サバ南蛮	カレーコロッケ	海鮮野菜炒め	かつとじ	塩サバ
ミートパスタ	厚切りハムカツ	焼きそば	いも天	豚しゃぶサラダ	肉シュウマイ
かぼちゃ煮	牛肉とごぼうしぐれ煮	里芋そば煮	大根と油揚げの煮物	切干大根	肉豆腐
あざりとわけぎのぬた和え	こんにゃく白和え	ほうれん草ベーコン	かにかまの酢の物	青菜おひたし	ブロッコリーのごま和え
大根なます	マカロニサラダ	カニ風味サラダ	ごぼうサラダ	中華春雨	かぼちゃサラダ
くず餅	白菜漬け	大根漬け	黒豆	さくら漬け	キャベツ漬け
エネルギー 367kcal	449kcal	352kcal	381kcal	278kcal	308kcal
たんぱく質 14.1g	25.1g	10.5g	12.3g	11.3g	22.6g
脂質 14.5g	25.2g	22.7g	19.8g	15.1g	16.5g
炭水化物 45.0g	27.9g	25.5g	38.7g	23.9g	16.1g
食塩 2.8g	3.9g	3.6g	3.3g	3.3g	3.6g
4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
チキンのおろしソースかけ		しょうが焼き	さばみそ煮	クリームコロッケ	
いか天		あさりパスタ	焼きビーフン	スクランブルエッグ	
ひじき煮		山くらげとれんこん煮	竹の子とふきの煮物	牛肉野菜炒め	
小松菜のごま和え		さつまいもの白和え	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	もやしナムル	
ポテトサラダ		春雨サラダ	ピリ辛きゅうり	煮玉子	
白菜漬け		水菜と人参漬け	さくら漬け	キャベツ漬け	
エネルギー 420kcal		362kcal	242kcal	242kcal	
たんぱく質 19.0g	12.6g	13.6g	11.1g		
脂質 27.2g	19.1g	9.3g	13.2g		
炭水化物 23.6g	38.8g	25.0g	18.7g		
食塩 3.0g	3.9g	3.4g	3.4g		

- ・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)
- ・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)  
4月19日(出)まで 790円  
4月21日(月)から 840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

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