

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2025年5月

| 月                                                                                                                                  | 火                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                      | 木                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                        | 土                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                        | 5月1日                                                                                                                                    | 5月2日                                                                                                                                     | 5月3日                                                                                                                            |
|                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                        | さばみそ煮<br>焼きビーフン<br>竹の子とふきの煮物<br>きゅうりとちりめんじゃこ酢の物<br>ピリ辛きゅうり<br>さくら漬け<br>エネルギー 242kcal<br>たんぱく質 13.6g<br>脂質 9.3g<br>炭水化物 25.0g<br>食塩 3.4g | クリームコロッケ<br>スクランブルエッグ<br>牛肉野菜炒め<br>もやしナムル<br>煮玉子<br>キャベツ漬け<br>エネルギー 242kcal<br>たんぱく質 11.1g<br>脂質 13.2g<br>炭水化物 18.7g<br>食塩 3.4g          | <br><b>お休み</b>                                                                                                                  |
| 5月5日                                                                                                                               | 5月6日                                                                                                                              | 5月7日                                                                                                                                   | 5月8日                                                                                                                                    | 5月9日                                                                                                                                     | 5月10日                                                                                                                           |
| <br><b>こどもの日</b><br><br><b>お休み</b>                                                                                                 | <br><b>振替休日</b><br><br><b>お休み</b>                                                                                                 | からあげ<br>トマトとブロッコリーのサラダ<br>豚ニラもやし炒め<br>オクラのごま和え<br>カニ風味サラダ<br>白菜漬け<br>エネルギー 346kcal<br>たんぱく質 15.3g<br>脂質 24.2g<br>炭水化物 16.4g<br>食塩 3.6g | 塩サバ<br>肉シュウマイ<br>里芋と人参の煮物<br>ベジタブル&ビーンズサラダ<br>マカロニサラダ<br>大根漬け<br>エネルギー 288kcal<br>たんぱく質 20.8g<br>脂質 13.8g<br>炭水化物 17.9g<br>食塩 3.5g      | 煮込みハンバーグ<br>和風パスタ<br>大根と油揚げの煮物<br>小松菜のおひたし<br>ごぼうサラダ<br>黒豆<br>エネルギー 408kcal<br>たんぱく質 14.7g<br>脂質 20.7g<br>炭水化物 40.3g<br>食塩 3.4g          | 白身タルタルフライ<br>海鮮シュウマイ<br>きんぴらごぼう<br>もやしナムル<br>中華春雨<br>さくら漬け<br>エネルギー 296kcal<br>たんぱく質 19.4g<br>脂質 17.8g<br>炭水化物 22.6g<br>食塩 3.3g |
| 5月12日                                                                                                                              | 5月13日                                                                                                                             | 5月14日                                                                                                                                  | 5月15日                                                                                                                                   | 5月16日                                                                                                                                    | 5月17日                                                                                                                           |
| メンチカツ<br>焼きビーフン<br>切干大根<br>パスタサラダ<br>かぼちゃサラダ<br>キャベツ漬け<br>エネルギー 361kcal<br>たんぱく質 12.5g<br>脂質 19.0g<br>炭水化物 34.2g<br>食塩 3.5g        | シャケ塩こうじ焼<br>豚しゃぶサラダ<br>かぼちゃ煮<br>あさりとわけぎのぬた和え<br>ピリ辛きゅうり<br>黒豆<br>エネルギー 256kcal<br>たんぱく質 16.5g<br>脂質 8.4g<br>炭水化物 28.1g<br>食塩 2.6g | とり天<br>水菜とじゃこのパスタ<br>山くらげとれんこん煮<br>ほうれん草ベーコン<br>春雨サラダ<br>白菜漬け<br>エネルギー 454kcal<br>たんぱく質 20.7g<br>脂質 29.1g<br>炭水化物 26.2g<br>食塩 3.4g     | 豚肉みそ炒め<br>あさりパスタ<br>ひじき煮<br>菜の花ごま和え<br>大根なます<br>さくら漬け<br>エネルギー 319kcal<br>たんぱく質 12.0g<br>脂質 14.0g<br>炭水化物 35.6g<br>食塩 2.7g              | サバ煮<br>春巻き<br>ナスの煮びたし<br>こんにゃくの白和え<br>ポテトサラダ<br>大根漬け<br>エネルギー 315kcal<br>たんぱく質 13.1g<br>脂質 17.5g<br>炭水化物 25.0g<br>食塩 3.9g                | かつとし<br>ミートパスタ<br>れんこん・こんにゃくきんぴら<br>青菜おひたし<br>煮玉子<br>高菜漬け<br>エネルギー 346kcal<br>たんぱく質 14.2g<br>脂質 16.8g<br>炭水化物 33.3g<br>食塩 3.9g  |
| 5月19日                                                                                                                              | 5月20日                                                                                                                             | 5月21日                                                                                                                                  | 5月22日                                                                                                                                   | 5月23日                                                                                                                                    | 5月24日                                                                                                                           |
| カレーコロッケ<br>ナポリタン<br>きんぴらごぼう<br>野菜と昆布の和え物<br>蒸し鶏ゴマソース<br>黒豆<br>エネルギー 444kcal<br>たんぱく質 17.6g<br>脂質 19.3g<br>炭水化物 49.5g<br>食塩 3.7g    | 和風ハンバーグ<br>焼きそば<br>大根と油揚げの煮物<br>白菜と人参のごま和え<br>中華春雨<br>高菜漬け<br>エネルギー 299kcal<br>たんぱく質 11.5g<br>脂質 15.3g<br>炭水化物 29.6g<br>食塩 3.8g   | サバ南蛮<br>オムレツ<br>竹の子とふきの煮物<br>こんにゃく田楽<br>きくらげ酢の物<br>金時豆<br>エネルギー 311kcal<br>たんぱく質 11.7g<br>脂質 13.8g<br>炭水化物 34.5g<br>食塩 2.5g            | アジフライ<br>厚切りハムカツ<br>肉じゃが煮<br>ほうれん草のごま和え<br>コールスロー<br>白菜漬け<br>エネルギー 367kcal<br>たんぱく質 24.1g<br>脂質 20.4g<br>炭水化物 21.0g<br>食塩 3.7g          | しょうが焼き<br>明太子クリームパスタ<br>里芋と人参の煮物<br>さつまいもの白和え<br>かぼちゃサラダ<br>水菜と人参漬け<br>エネルギー 357kcal<br>たんぱく質 12.7g<br>脂質 22.2g<br>炭水化物 29.3g<br>食塩 3.7g | チキン南蛮<br>いも天<br>ナスみそ炒め<br>かにかまの酢の物<br>もやしナムル<br>キャベツ漬け<br>エネルギー 459kcal<br>たんぱく質 11.7g<br>脂質 29.9g<br>炭水化物 34.0g<br>食塩 3.3g     |
| 5月26日                                                                                                                              | 5月27日                                                                                                                             | 5月28日                                                                                                                                  | 5月29日                                                                                                                                   | 5月30日                                                                                                                                    | 5月31日                                                                                                                           |
| アジ大葉巻きフライ<br>あさりパスタ<br>牛肉とごぼうしぐれ煮<br>青菜のおひたし<br>大根なます<br>白菜漬け<br>エネルギー 283kcal<br>たんぱく質 11.2g<br>脂質 11.2g<br>炭水化物 37.6g<br>食塩 2.6g | とんかつ<br>キャベツ千切り<br>かぼちゃ煮<br>ベジタブル&ビーンズサラダ<br>煮玉子<br>大根漬け<br>エネルギー 285kcal<br>たんぱく質 13.2g<br>脂質 16.7g<br>炭水化物 18.6g<br>食塩 1.9g     | 海鮮野菜炒め<br>いか天<br>きんぴらごぼう<br>きゅうりとちりめんじゃこ酢の物<br>カニ風味サラダ<br>くず餅<br>エネルギー 298kcal<br>たんぱく質 11.6g<br>脂質 14.6g<br>炭水化物 31.1g<br>食塩 2.8g     | さばみそ煮<br>チャブチェ<br>れんこん・こんにゃくきんぴら<br>いんげん胡麻和え<br>マカロニサラダ<br>黒豆<br>エネルギー 368kcal<br>たんぱく質 15.4g<br>脂質 14.5g<br>炭水化物 44.2g<br>食塩 3.6g      | チキン照り焼き<br>トマトとブロッコリーのサラダ<br>切干大根<br>パスタサラダ<br>ピリ辛きゅうり<br>さくら漬け<br>エネルギー 279kcal<br>たんぱく質 13.7g<br>脂質 14.2g<br>炭水化物 24.1g<br>食塩 3.4g     | クリームコロッケ<br>海鮮シュウマイ<br>肉豆腐<br>菜の花胡麻和え<br>ごぼうサラダ<br>キャベツ漬け<br>エネルギー 252kcal<br>たんぱく質 18.8g<br>脂質 12.2g<br>炭水化物 25.2g<br>食塩 3.3g  |

- ・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、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)  
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

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

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