

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2025年7月

月	火	水	木	金	土
 7/18(金)・7/19(土)限定 うな重 2000円(税込)	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
	白身タルタルフライ	塩サバ	肉コロッケ	ホイコーロー	チキンのおろしソースかけ
	海鮮シュウマイ	チャプチェ	和風パスタ	トマトとブロッコリーのサラダ	ミートパスタ
	山くらげとれんこん煮	大根と厚揚げの煮物	ひじき煮	れんこん・こんにゃくきん	竹の子とふきの煮物
	ベジタブル&ビーンズサラダ	小松菜のおひたし	かにかまの酢の物	こんにゃくの白和え	オクラのごま和え
	マカロニサラダ	ごぼうサラダ	中華春雨	きくらげ酢の物	かぼちゃサラダ
	高菜漬け	キャベツ漬け	白菜漬け	大根漬け	金時豆
	エネルギー 330kcal	338kcal	350kcal	192kcal	425kcal
	たんぱく質 20.9g	19.8g	12.2g	25.1g	18.0g
	脂質 20.3g	18.1g	15.6g	9.4g	20.8g
	炭水化物 24.4g	22.6g	40.4g	23.1g	40.5g
	食塩 3.7g	3.7g	3.1g	4.3g	3.3g
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
サバ南蛮	カレーコロッケ	アジフライ	チキン南蛮	シャケ塩こうじ	豚肉みそ炒め
塩焼きそば	ナポリタン	あさりパスタ	オムレツ	春巻き	厚切りハムカツ
かぼちゃ煮	里芋と人参の煮物	れんこん・こんにゃくきん	切干大根	厚揚げと人参の煮物	ナスの煮びたし
あさりとわけぎのぬた和え	さつまいもの白和え	ほうれん草のごま和え	こんにゃく田楽	きのこの白和え	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物
紫キャベツのラペ	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ	春雨サラダ	煮玉子	ポテトサラダ
黒豆	白菜漬け	金時豆	高菜漬け	水菜と人参漬け	さくら漬け
エネルギー 381kcal	332kcal	461kcal	370kcal	303kcal	369kcal
たんぱく質 15.8g	10.6g	17.2g	10.3g	18.3g	20.7g
脂質 17.8g	13.6g	20.1g	25.3g	18.4g	20.8g
炭水化物 38.5g	40.8g	53.0g	24.4g	19.4g	23.5g
食塩 3.8g	3.8g	3.7g	2.5g	3.8g	4.0g
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
煮込みハンバーグ	赤魚の甘酢あん	とり天	塩サバ	しょうが焼き	メンチカツ
いか天	肉シュウマイ	スクランブルエッグ	和風パスタ	いも天	キャベツとベーコンのパスタ
竹の子とふきの煮物	大根と油揚げの煮物	ナスみそ炒め	肉じゃが煮	きんぴらごぼう	チンジャオロース
オクラごま和え	ベジタブル&ビーンズサラダ	青菜おひたし	こんにゃくの白和え	菜の花ごま和え	もやしナムル
かぼちゃサラダ	蒸し鶏ゴマソース	マカロニサラダ	きくらげ酢の物	コールスロー	ごぼうサラダ
白菜漬け	大根漬け	キャベツ漬け	黒豆	さくら漬け	金時豆
エネルギー 312kcal	349kcal	243kcal	377kcal	366kcal	510kcal
たんぱく質 11.2g	20.0g	14.9g	21.8g	11.0g	15.9g
脂質 20.6g	19.0g	11.2g	13.5g	22.0g	27.7g
炭水化物 20.8g	23.0g	19.3g	40.1g	29.9g	47.1g
食塩 3.3g	3.2g	2.7g	3.6g	2.7g	4.4g
7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
 お休み	和風ハンバーグ	肉コロッケ	とんかつ	サバ煮	アジ大葉巻きフライ
	いか天	チャプチェ	キャベツ千切り	あさりパスタ	焼きそば
	かぼちゃ煮・がんもどき	里芋そぼろ煮	山くらげとれんこん煮	豚ニラもやし炒め	ひじき煮
	小松菜おひたし	ブロッコリーのごま和え	ほうれん草ベーコン	あさりとわけぎのぬた和え	さつまいもの白和え
	春雨サラダ	ピリ辛きゅうり	ポテトサラダ	煮玉子	大根なます
	白菜漬け	さくら漬け	黒豆	キャベツ漬け	水菜と人参漬け
	エネルギー 380kcal	340kcal	387kcal	385kcal	179kcal
	たんぱく質 15.4g	11.7g	14.4g	20.1g	6.2g
	脂質 21.1g	17.1g	23.9g	15.8g	9.9g
	炭水化物 32.2g	34.8g	28.6g	38.7g	26.1g
	食塩 4.0g	3.4g	3.2g	3.5g	3.2g
7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
チキン照り焼き	いわし煮	からあげ	赤魚の甘酢あん	クリームコロッケ	海鮮野菜炒め
和風パスタ	水菜とじゃこのパスタ	トマトとブロッコリーのサラダ	焼きビーフン	明太子クリームパスタ	豚しゃぶサラダ
牛肉とごぼうしぐれ煮	肉豆腐	ナスの煮びたし	肉じゃが煮	ニラ玉もやし	大根と油揚げの煮物
青菜のおひたし	いんげん胡麻和え	パスタサラダ	ベジタブル&ビーンズサラダ	菜の花ごま和え	きのこの白和え
もやしナムル	中華春雨	きくらげ酢の物	コールスロー	かぼちゃサラダ	紫キャベツのラペ
さくら漬け	黒豆	高菜漬け	大根漬け	白菜漬け	金時豆
エネルギー 422kcal	387kcal	288kcal	311kcal	373kcal	264kcal
たんぱく質 19.4g	22.6g	12.9g	13.2g	13.0g	11.0g
脂質 21.4g	18.2g	15.8g	15.6g	21.5g	13.7g
炭水化物 34.8g	31.0g	23.5g	27.9g	30.7g	25.0g
食塩 3.4g	3.1g	3.3g	3.6g	4.2g	2.0g

- ・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)
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

ごはん150g
Iちび - 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