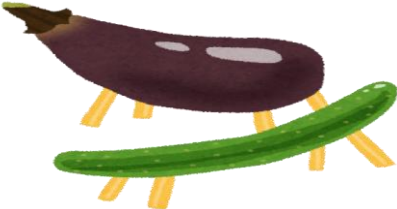


# くらやの夕食宅配献立カレンダー 2025年8月

| 月                                                                                                                                                                                                          | 火              | 水                                                                                                                             | 木              | 金             | 土               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|
| <div> <div> <div>暑中お見舞い申し上げます。</div> <div>熱中症に気をつけましょう！</div> <div>部屋を涼しくして、こまめな水分補給を。</div> </div> <div>  </div> </div> |                |                                                                                                                               |                | 8月1日          | 8月2日            |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | クリームコロッケ      | 海鮮野菜炒め          |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | 明太子クリームパスタ    | 豚しゃぶサラダ         |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | ニラ玉もやし        | 大根と油揚げの煮物       |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | 菜の花ごま和え       | きのこの白和え         |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | かぼちゃサラダ       | 紫キャベツのラペ        |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | 白菜漬け          | 金時豆             |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | エネルギー 373kcal | 278kcal         |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | たんぱく質 13.0g   | 11.2g           |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | 脂質 21.5g      | 14.1g           |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | 炭水化物 30.7g    | 27.3g           |
|                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                               |                | 食塩 4.2g       | 2.3g            |
| 8月4日                                                                                                                                                                                                       | 8月5日           | 8月6日                                                                                                                          | 8月7日           | 8月8日          | 8月9日            |
| シャケ塩こうじ                                                                                                                                                                                                    | 肉コロッケ          | サバ煮                                                                                                                           | しょうが焼き         | アジフライ         | チキンのおろしソースかけ    |
| 春巻き                                                                                                                                                                                                        | 海鮮シュウマイ        | 塩焼きそば                                                                                                                         | あさりパスタ         | オムレツ          | ミートパスタ          |
| れんこん・こんにゃくきん                                                                                                                                                                                               | 里芋そぼろ煮         | 大根と厚揚げの煮物                                                                                                                     | ひじき煮           | 牛肉野菜炒め        | 竹の子とふきの煮物       |
| 野菜と昆布の和え物                                                                                                                                                                                                  | ブロッコリーのごま和え    | 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        |
| 蒸し鶏ゴマソース                                                                                                                                                                                                   | マカロニサラダ        | ごぼうサラダ                                                                                                                        | 大根なます          | ポテトサラダ        | 煮玉子             |
| 白菜漬け                                                                                                                                                                                                       | 高菜漬け           | キャベツ漬け                                                                                                                        | くず餅            | 大根漬け          | 水菜と人参漬け         |
| エネルギー 329kcal                                                                                                                                                                                              | 318kcal        | 320kcal                                                                                                                       | 356kcal        | 333kcal       | 364kcal         |
| たんぱく質 18.2g                                                                                                                                                                                                | 20.0g          | 13.9g                                                                                                                         | 13.4g          | 16.1g         | 19.4g           |
| 脂質 17.4g                                                                                                                                                                                                   | 17.7g          | 17.4g                                                                                                                         | 13.5g          | 21.2g         | 21.3g           |
| 炭水化物 24.7g                                                                                                                                                                                                 | 28.5g          | 26.8g                                                                                                                         | 46.3g          | 18.2g         | 26.1g           |
| 食塩 3.5g                                                                                                                                                                                                    | 2.6g           | 4.5g                                                                                                                          | 3.0g           | 2.9g          | 3.7g            |
| 8月11日                                                                                                                                                                                                      | 8月12日          | 8月13日                                                                                                                         | 8月14日          | 8月15日         | 8月16日           |
| <div>  <div>山の日</div> <div>お休み</div> </div>                                                                             | アジ大葉巻きフライ      | <div>  <div>お盆休み (8/13~8/15)</div> </div> |                |               | 赤魚の甘酢あん         |
|                                                                                                                                                                                                            | トマトとブロッコリーのサラダ |                                                                                                                               |                |               | 焼きビーフン          |
|                                                                                                                                                                                                            | 切干大根           |                                                                                                                               |                |               | ナスの煮びたし         |
|                                                                                                                                                                                                            | こんにゃく田楽        |                                                                                                                               |                |               | きゅうりとちりめんじゃこ酢の物 |
|                                                                                                                                                                                                            | 春雨サラダ          |                                                                                                                               |                |               | コールスロー          |
|                                                                                                                                                                                                            | 高菜漬け           |                                                                                                                               |                |               | さくら漬け           |
|                                                                                                                                                                                                            | エネルギー 195kcal  |                                                                                                                               |                |               | 285kcal         |
|                                                                                                                                                                                                            | たんぱく質 4.9g     |                                                                                                                               |                |               | 12.7g           |
|                                                                                                                                                                                                            | 脂質 10.0g       |                                                                                                                               |                |               | 14.2g           |
|                                                                                                                                                                                                            | 炭水化物 22.5g     |                                                                                                                               |                |               | 25.8g           |
|                                                                                                                                                                                                            | 食塩 2.1g        |                                                                                                                               |                |               | 3.8g            |
| 8月18日                                                                                                                                                                                                      | 8月19日          | 8月20日                                                                                                                         | 8月21日          | 8月22日         | 8月23日           |
| 豚肉みそ炒め                                                                                                                                                                                                     | 煮込みハンバーグ       | とり天                                                                                                                           | サバ南蛮           | とんかつ          | メンチカツ           |
| いも天                                                                                                                                                                                                        | 明太子クリームパスタ     | スクランブルエッグ                                                                                                                     | 和風パスタ          | キャベツ千切り       | キャベツとベーコンのパスタ   |
| かぼちゃ煮                                                                                                                                                                                                      | 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        |
| あさりとわけぎのぬた和え                                                                                                                                                                                               | 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          |
| ごぼうサラダ                                                                                                                                                                                                     | 蒸し鶏ゴマソース       | マカロニサラダ                                                                                                                       | 中華春雨           | ポテトサラダ        | かぼちゃサラダ         |
| 白菜漬け                                                                                                                                                                                                       | キャベツ漬け         | 大根漬け                                                                                                                          | 黒豆             | さくら漬け         | 金時豆             |
| エネルギー 390kcal                                                                                                                                                                                              | 437kcal        | 266kcal                                                                                                                       | 393kcal        | 327kcal       | 501kcal         |
| たんぱく質 11.5g                                                                                                                                                                                                | 18.6g          | 15.0g                                                                                                                         | 16.3g          | 11.9g         | 16.0g           |
| 脂質 21.8g                                                                                                                                                                                                   | 26.4g          | 12.4g                                                                                                                         | 15.9g          | 20.8g         | 27.0g           |
| 炭水化物 35.6g                                                                                                                                                                                                 | 29.7g          | 22.6g                                                                                                                         | 44.7g          | 22.3g         | 46.4g           |
| 食塩 2.1g                                                                                                                                                                                                    | 3.4g           | 2.5g                                                                                                                          | 3.4g           | 2.7g          | 4.4g            |
| 8月25日                                                                                                                                                                                                      | 8月26日          | 8月27日                                                                                                                         | 8月28日          | 8月29日         | 8月30日           |
| アジ大葉巻きフライ                                                                                                                                                                                                  | カレーコロッケ        | シャケ塩こうじ                                                                                                                       | 和風ハンバーグ        | 白身タルタルフライ     | さばみそ煮           |
| 肉シュウマイ                                                                                                                                                                                                     | 焼きそば           | チャプチェ                                                                                                                         | トマトとブロッコリーのサラダ | あさりパスタ        | いか天             |
| ふきの煮物                                                                                                                                                                                                      | 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            |
| オクラごま和え                                                                                                                                                                                                    | 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        | 紫キャベツのラペ                                                                                                                      | もやしナムル         | 大根なます         | 煮玉子             |
| くず餅                                                                                                                                                                                                        | さくら漬け          | 黒豆                                                                                                                            | キャベツ漬け         | 水菜と人参漬け       | 黒豆              |
| エネルギー 260kcal                                                                                                                                                                                              | 322kcal        | 288kcal                                                                                                                       | 247kcal        | 437kcal       | 361kcal         |
| たんぱく質 8.1g                                                                                                                                                                                                 | 11.7g          | 16.5g                                                                                                                         | 10.6g          | 16.7g         | 18.8g           |
| 脂質 11.8g                                                                                                                                                                                                   | 17.3g          | 9.5g                                                                                                                          | 13.7g          | 24.3g         | 16.3g           |
| 炭水化物 31.9g                                                                                                                                                                                                 | 29.7g          | 34.2g                                                                                                                         | 21.6g          | 40.5g         | 34.1g           |
| 食塩 2.0g                                                                                                                                                                                                    | 4.6g           | 2.6g                                                                                                                          | 4.0g           | 4.3g          | 2.5g            |

- ・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。

|                                                          |
|----------------------------------------------------------|
| <div> <div>おかずセット(税込)</div> <div>690円</div> </div>       |
| <div> <div>夕食セット(ごはん付き)(税込)</div> <div>840円</div> </div> |

|                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div>ごはん150g</div> <div> <div>1杯分 252kcal</div> <div>たんぱく質 3.75g</div> <div>脂 質 0.45g</div> <div>炭水化物 55.65g</div> <div>食 塩 0g</div> </div> </div> |
| <div> <div>ごはん 200g 336kcal</div> </div>                                                                                                                 |

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

夕食宅配

くらや

0979-64-6662

電話受付 8:30～16:00