

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2025年9月

月	火	水	木	金	土
9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
肉コロッケ	赤魚の甘酢あん	とり天	いわし煮	しょうが焼き	アジフライ
焼きビーフン	水菜とじゃこのパスタ	キャベツとベーコンのパスタ	春巻き	オムレツ	トマトとブロッコリーのサラダ
れんこん・こんにゃくきん	里芋そぼろ煮	竹の子とふきの煮物	牛肉野菜炒め	ひじき煮	チンジャオロース
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	きくらげ酢の物	ポテトサラダ	春雨サラダ
白菜漬け	高菜漬け	キャベツ漬け	さくら漬け	大根漬け	金時豆
エネルギー 411kcal	418kcal	323kcal	287kcal	280kcal	441kcal
たんぱく質 15.2g	18.7g	16.5g	16.2g	11.8g	16.7g
脂質 22.7g	26.2g	13.9g	13.1g	17.3g	25.1g
炭水化物 36.3g	25.6g	31.6g	24.7g	18.6g	36.4g
食塩 3.2g	3.7g	2.7g	4.2g	2.5g	3.6g
9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
海鮮野菜炒め	からあげ	シャケ塩こうじ	クリームコロッケ	サバ煮	煮込みハンバーグ
和風パスタ	明太子クリームパスタ	いか天	チャブチェ	あさりパスタ	豚しゃぶサラダ
かぼちゃ煮	大根と厚揚げの煮物	きんぴらごぼう	肉じゃが煮	ナスみそ炒め	ニラ玉もやし
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	ほうれん草ベーコン	菜の花ごま和え	もやしナムル
大根なます	中華春雨	かぼちゃサラダ	コールスロー	煮玉子	紫キャベツのラペ
くず餅	黒豆	水菜と人参漬け	大根漬け	白菜漬け	さくら漬け
エネルギー 293kcal	493kcal	276kcal	317kcal	324kcal	286kcal
たんぱく質 11.4g	19.8g	14.3g	11.0g	16.5g	11.5g
脂質 6.7g	27.2g	16.4g	16.5g	12.0g	20.6g
炭水化物 47.7g	40.0g	21.3g	30.1g	36.5g	12.9g
食塩 2.5g	3.6g	3.9g	3.7g	2.8g	3.8g
9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
 敬老の日 お休み	チキンのおろしソースかけ	アジ大葉巻きフライ	サバ南蛮	カレーコロッケ	いわし煮
	スクランブルエッグ	ナポリタン	塩焼きそば	海鮮シュウマイ	いも天
	切干大根	肉豆腐	里芋と人参の煮物	ひじき煮	山くらげとれんこん煮
	小松菜おひたし	オクラごま和え	ブロッコリーのごま和え	ベジタブル&ビーンズサラダ	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物
	カニ風味サラダ	ピリ辛きゅうり	マカロニサラダ	春雨サラダ	ごぼうサラダ
	黒豆	キャベツ漬け	さくら漬け	水菜と人参漬け	高菜漬け
	エネルギー 356kcal	240kcal	389kcal	335kcal	344kcal
	たんぱく質 18.1g	8.8g	14.7g	18.8g	16.0g
	脂質 18.7g	8.8g	22.3g	20.2g	15.3g
	炭水化物 28.0g	31.1g	32.1g	32.7g	35.0g
	食塩 2.8g	3.2g	5.0g	3.5g	3.8g
9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
さばみそ煮	 秋分の日 お休み	赤魚の甘酢あん	チキン南蛮	白身タルタルフライ	豚肉みそ炒め
肉シュウマイ		和風パスタ	焼きビーフン	キャベツとベーコンのパスタ	トマトとブロッコリーのサラダ
ナスの煮びたし		ふきの煮物	かぼちゃ煮・がんもどき	豚ニラもやし炒め	大根と油揚げの煮物
いんげん胡麻和え		こんにゃく田楽	パスタサラダ	菜の花ごま和え	きのこの白和え
きくらげ酢の物		ポテトサラダ	コールスロー	中華春雨	紫キャベツのラペ
白菜漬け		高菜漬け	さくら漬け	水菜と人参漬け	大根漬け
エネルギー 214kcal		357kcal	433kcal	398kcal	254kcal
たんぱく質 13.2g		7.0g	14.0g	15.6g	10.6g
脂質 7.4g		17.6g	28.9g	24.6g	16.0g
炭水化物 23.1g		41.9g	28.2g	31.4g	16.1g
食塩 2.7g		2.8g	3.6g	4.1g	1.6g
9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
ホイコーロー	アジフライ	和風ハンバーグ	塩サバ	とんかつ	シャケ塩こうじ
水菜とじゃこのパスタ	焼きそば	春巻き	チャブチェ	キャベツ千切り	厚切りハムカツ
切干大根	厚揚げと人参の煮物	れんこん・こんにゃくきんぴら	里芋そぼろ煮	牛肉とごぼうしぐれ煮	ひじき煮
さつまいもの白和え	小松菜おひたし	野菜と昆布の和え物	あさりとわけぎのぬた和え	ブロッコリーのごま和え	かにかまの酢の物
ごぼうサラダ	蒸し鶏ゴマソース	マカロニサラダ	大根なます	カニ風味サラダ	かぼちゃサラダ
くず餅	白菜漬け	キャベツ漬け	黒豆	さくら漬け	金時豆
エネルギー 399kcal	369kcal	366kcal	375kcal	373kcal	350kcal
たんぱく質 32.3g	21.5g	12.3g	22.6g	15.9g	23.4g
脂質 23.5g	21.5g	19.6g	13.3g	23.4g	13.5g
炭水化物 35.9g	21.8g	35.6g	39.8g	23.4g	34.6g
食塩 3.8g	2.9g	4.6g	3.7g	2.4g	4.3g

- ・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円以上でお届けします。

o-kuraya.com

検索

9月

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