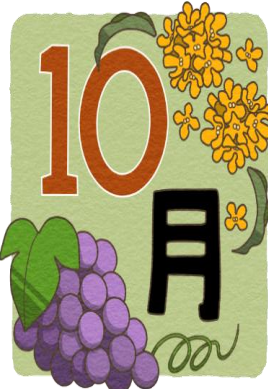


くらやの夕食宅配献立カレンダー 2025年10月

月	火	水	木	金	土
	ごはん150g IUP - 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	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
		和風ハンバーグ	塩サバ	とんかつ	シャケ塩こうじ
		春巻き	チャプチェ	キャベツ千切り	厚切りハムカツ
		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
		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
		マカロニサラダ	大根なます	カニ風味サラダ	和風かぼちゃサラダ
		キャベツ漬	黒豆	さくら漬	金時豆
		エネルギー 366kcal	375kcal	373kcal	342kcal
		たんぱく質 12.3g	22.6g	15.9g	23.6g
		脂質 19.6g	13.3g	23.4g	11.1g
炭水化物 35.6g	39.8g	23.4g	38.1g		
食塩 4.6g	3.7g	2.4g	4.1g		
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
いわし煮	煮込みハンバーグ	しょうが焼き	アジ大葉巻きフライ	赤魚の甘酢あん	肉コロッケ
いか天	明太子クリームパスタ	オムレツ	あさりパスタ	豚しゃぶサラダ	焼きビーフン
チンジャオロース	きんぴらごぼう	竹の子とふきの煮物	ナスみそ炒め	ニラ玉もやし	かぼちゃ煮・がんもどき
もやしナムル	オクラごま和え	ベジタブル&ピーンズサラダ	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	ブロッコリーのごま和え	青菜おひたし
春雨サラダ	紫キャベツのラペ	コールスロー	ポテトサラダ	ごぼうサラダ	きくらげ酢の物
白菜漬	高菜漬	黒豆	大根漬	水菜と人参漬	さくら漬
エネルギー 394kcal	348kcal	276kcal	324kcal	356kcal	360kcal
たんぱく質 18.9g	11.4g	12.8g	9.9g	15.3g	12.1g
脂質 23.3g	19.8g	14.5g	14.6g	25.5g	18.3g
炭水化物 24.5g	30.9g	23.0g	37.6g	20.8g	35.4g
食塩 4.1g	3.7g	2.0g	2.6g	4.6g	4.0g
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
 スポーツの日 お休み	塩サバ	とんかつ	海鮮野菜炒め	クリームコロッケ	サバ煮
	春巻き	キャベツ千切り	スクランブルエッグ	和風パスタ	いも天
	山くらげとれんこん煮	大根と厚揚げの煮物	きんぴらごぼう	肉じゃが煮	里芋そぼろ煮
	こんにゃく田楽	パスタサラダ	きのこの白和え	菜の花のごま和え	いんげん胡麻和え
	大根なます	煮玉子	紫キャベツのラペ	中華春雨	ごぼうサラダ
	金時豆	くず餅	大根漬	さくら漬	高菜漬
	エネルギー 362kcal	350kcal	235kcal	291kcal	341kcal
	たんぱく質 18.3g	14.4g	12.3g	11.4g	12.5g
	脂質 16.2g	18.6g	12.2g	10.0g	18.5g
	炭水化物 35.5g	31.6g	45.3g	38.0g	30.5g
食塩 4.6g	1.9g	2.8g	3.8g	3.0g	
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
シャケ塩こうじ	カレーコロッケ	白身タルタルフライ	豚肉みそ炒め	さばみそ煮	とり天
キャベツとベーコンのパスタ	海鮮シュウマイ	水菜とじゃこのパスタ	トマトとブロッコリーのサラダ	あさりパスタ	ミートパスタ
牛肉野菜炒め	かぼちゃの煮物	肉豆腐	里芋と人参の煮物	れんこん・こんにゃくきん	豚ニラもやし炒め
きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	青菜おひたし	ベジタブル&ピーンズサラダ	さつまいもの白和え	ほうれん草ベーコン	小松菜のおひたし
中華春雨	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ	きくらげ酢の物	マカロニサラダ	紫キャベツのラペ
黒豆	キャベツ漬	水菜と人参漬	白菜漬	高菜漬	さくら漬
エネルギー 318kcal	257kcal	454kcal	227kcal	387kcal	300kcal
たんぱく質 18.3g	17.8g	18.8g	8.6g	15.6g	17.8g
脂質 10.0g	12.7g	33.8g	11.2g	18.6g	15.0g
炭水化物 37.3g	26.0g	20.8g	22.2g	38.9g	21.9g
食塩 3.0g	3.5g	3.8g	1.9g	3.6g	3.2g
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
からあげ	サバ南蛮	和風ハンバーグ	いわし煮	チキンのおろしソースかけ	アジフライ
チャプチェ	厚切りハムカツ	ナポリタン	いも天	塩焼きそば	和風パスタ
ひじき煮	きんぴらごぼう	かぼちゃ煮・がんもどき	ナスの煮びたし	切干大根	ふきの煮物
こんにゃくの白和え	菜の花ごま和え	野菜と昆布の和え物	かにかまの酢の物	大学芋	オクラのごま和え
きくらげ酢の物	カニ風味サラダ	コールスロー	和風かぼちゃサラダ	春雨サラダ	ポテトサラダ
大根漬	さくら漬	金時豆	キャベツ漬	黒豆	水菜と人参漬
エネルギー 361kcal	393kcal	401kcal	328kcal	486kcal	340kcal
たんぱく質 14.5g	21.8g	15.6g	16.0g	17.2g	9.1g
脂質 18.9g	22.7g	14.1g	12.1g	24.4g	15.0g
炭水化物 32.3g	24.3g	53.8g	37.9g	48.8g	46.2g
食塩 3.5g	4.5g	4.6g	3.3g	3.4g	3.7g

- ・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
10/6(月)より700円

夕食セット(ごはん付き)(税込)
840円
10/6(月)より850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