

# くらやの夕食宅配献立カレンダー 2025年11月

月	火	水	木	金	土	
					11月1日	
			<b>冬季限定</b> 	麺処くらや特製 <b>鍋焼うどん</b> 1人前 <b>850円 (税込)</b> <small>(437kcal 塩分2.8g)</small> <b>11月4日(火)からスタート</b>	アジフライ 和風パスタ ふきの煮物 オクラのごま和え ポテトサラダ 水菜と人参漬け エネルギー 340kcal たんぱく質 9.1g 脂質 15.0g 炭水化物 46.2g 食塩 3.7g	
11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	
		チキン南蛮 トマトとブロッコリーのサラダ 山くらげとれんこん煮 こんにゃく田楽 大根なます 金時豆	シャケ塩こうじ 水菜とじゃこのパスタ 大根と厚揚げの煮物 きのこの白和え 煮玉子 キャベツ漬け	メンチカツ 海鮮シュウマイ 里芋そぼろ煮 パスタサラダ ごぼうサラダ 大根漬け	白身タルタルフライ あさりパスタ 肉じゃが煮 青菜おひたし 中華春雨 さくら漬け	しょうが焼き スクランブルエッグ れんこん・こんにゃくきんびら いんげん胡麻和え 紫キャベツのラペ 高菜漬け
<b>11月10日</b>		<b>11月11日</b>	<b>11月12日</b>	<b>11月13日</b>	<b>11月14日</b>	
煮込みハンバーグ 明太子クリームパスタ かぼちゃ煮 かにかまの酢の物 マカロニサラダ 黒豆		サバ煮 いか天 きんぴらごぼう 小松菜のおひたし 和風かぼちゃサラダ 金時豆	海鮮野菜炒め 和風パスタ 肉豆腐 さつまいもの白和え きくらげ酢の物 くず餅	クリームコロッケ 豚しゃぶサラダ ナスの煮びたし ほうれん草ベーコン マカロニサラダ 白菜漬け	とり天 塩焼きそば 大根と油揚げの煮物 オクラのごま和え カニ風味サラダ さくら漬け	塩サバ いも天 豚二ラモやし炒め ベジタブル&ビーンズサラダ 蒸し鶏ゴマソース キャベツ漬け
<b>11月17日</b>		<b>11月18日</b>	<b>11月19日</b>	<b>11月20日</b>	<b>11月21日</b>	
アジ大葉巻きフライ キャベツとベーコンのパスタ ニラ玉もやし ほうれん草のごま和え 春雨サラダ キャベツ漬け		とんかつ キャベツ千切り 里芋と人参の煮物 もやしナムル コールスロー 高菜漬け	いわし煮 春巻き 牛肉とごぼうしぐれ煮 きゅうりとちりめんじゃこ酢の物 ごぼうサラダ 水菜と人参漬け	肉コロッケ ミートパスタ チンジャオロース プロッコリーのごま和え ポテトサラダ 大根漬け	シャケ塩こうじ 焼きビーフン 切干大根 あさりとわけぎのぬた和え マカロニサラダ 高菜漬け	豚肉みそ炒め オムレツ ひじき煮 こんにゃくの白和え 大根なます 白菜漬け
<b>11月24日</b>		<b>11月25日</b>	<b>11月26日</b>	<b>11月27日</b>	<b>11月28日</b>	
		白身タルタルフライ 焼きそば ふきの煮物 かにかまの酢の物 中華春雨 黒豆	和風ハンバーグ 水菜とじゃこのパスタ きんぴらごぼう 大学芋 ピリ辛きゅうり キャベツ漬け	アジフライ チャプチエ ナスみそ炒め 青菜おひたし カニ風味サラダ 水菜と人参漬け	ホイコーロー <sup>®</sup> トマトとブロッコリーのサラダ 里芋そぼろ煮 きのこの白和え きくらげ酢の物 白菜漬け	赤魚の甘酢あん あさりパスタ 牛肉野菜炒め 野菜と昆布の和え物 紫キャベツのラペ 黒豆
<b>11月29日</b>		<b>11月30日</b>	<b>11月31日</b>	<b>12月1日</b>	<b>12月2日</b>	
<b>11月30日</b>		<b>11月31日</b>	<b>12月1日</b>	<b>12月2日</b>	<b>12月3日</b>	
<b>12月1日</b>		<b>12月2日</b>	<b>12月3日</b>	<b>12月4日</b>	<b>12月5日</b>	
<b>12月2日</b>		<b>12月3日</b>	<b>12月4日</b>	<b>12月5日</b>	<b>12月6日</b>	
<b>12月3日</b>		<b>12月4日</b>	<b>12月5日</b>	<b>12月6日</b>	<b>12月7日</b>	
<b>12月4日</b>		<b>12月5日</b>	<b>12月6日</b>	<b>12月7日</b>	<b>12月8日</b>	
<b>12月5日</b>		<b>12月6日</b>	<b>12月7日</b>	<b>12月8日</b>	<b>12月9日</b>	
<b>12月6日</b>		<b>12月7日</b>	<b>12月8日</b>	<b>12月9日</b>	<b>12月10日</b>	
<b>12月7日</b>		<b>12月8日</b>	<b>12月9日</b>	<b>12月10日</b>	<b>12月11日</b>	
<b>12月8日</b>		<b>12月9日</b>	<b>12月10日</b>	<b>12月11日</b>	<b>12月12日</b>	
<b>12月9日</b>		<b>12月10日</b>	<b>12月11日</b>	<b>12月12日</b>	<b>12月13日</b>	
<b>12月10日</b>		<b>12月11日</b>	<b>12月12日</b>	<b>12月13日</b>	<b>12月14日</b>	
<b>12月11日</b>		<b>12月12日</b>	<b>12月13日</b>	<b>12月14日</b>	<b>12月15日</b>	
<b>12月12日</b>		<b>12月13日</b>	<b>12月14日</b>	<b>12月15日</b>	<b>12月16日</b>	
<b>12月13日</b>		<b>12月14日</b>	<b>12月15日</b>	<b>12月16日</b>	<b>12月17日</b>	
<b>12月14日</b>		<b>12月15日</b>	<b>12月16日</b>	<b>12月17日</b>	<b>12月18日</b>	
<b>12月15日</b>		<b>12月16日</b>	<b>12月17日</b>	<b>12月18日</b>	<b>12月19日</b>	
<b>12月16日</b>		<b>12月17日</b>	<b>12月18日</b>	<b>12月19日</b>	<b>12月20日</b>	
<b>12月17日</b>		<b>12月18日</b>	<b>12月19日</b>	<b>12月20日</b>	<b>12月21日</b>	
<b>12月18日</b>		<b>12月19日</b>	<b>12月20日</b>	<b>12月21日</b>	<b>12月22日</b>	
<b>12月19日</b>		<b>12月20日</b>	<b>12月21日</b>	<b>12月22日</b>	<b>12月23日</b>	
<b>12月20日</b>		<b>12月21日</b>	<b>12月22日</b>	<b>12月23日</b>	<b>12月24日</b>	
<b>12月21日</b>		<b>12月22日</b>	<b>12月23日</b>	<b>12月24日</b>	<b>12月25日</b>	
<b>12月22日</b>		<b>12月23日</b>	<b>12月24日</b>	<b>12月25日</b>	<b>12月26日</b>	
<b>12月23日</b>		<b>12月24日</b>	<b>12月25日</b>	<b>12月26日</b>	<b>12月27日</b>	
<b>12月24日</b>		<b>12月25日</b>	<b>12月26日</b>	<b>12月27日</b>	<b>12月28日</b>	
<b>12月25日</b>		<b>12月26日</b>	<b>12月27日</b>	<b>12月28日</b>	<b>12月29日</b>	
<b>12月26日</b>		<b>12月27日</b>	<b>12月28日</b>	<b>12月29日</b>	<b>12月30日</b>	
<b>12月27日</b>		<b>12月28日</b>	<b>12月29日</b>	<b>12月30日</b>	<b>12月31日</b>	
<b>12月28日</b>		<b>12月29日</b>	<b>12月30日</b>	<b>12月31日</b>	<b>1月1日</b>	

・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(ゆうちよ・各種金融機関)がおすすめです。

・次回注文予定期を本曜日までに予配係に渡して下さい。

次週注文予定期を示すまでに各  
(1か月以上の長期予約を除きます)

（1ヶ月以上の長期予約も承ります。）  
※ご予約は週2回以上をお願いします

※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（单品メニューは前週注文）

※前日10時以降の変更・キャンセルは出来かねます

・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、10時～17時(日・祝日はお休み)

・配達時間:11時~17時 ※ルート配達のため時間指定が出

・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。

### おかずネット(税込)

700円

### 夕食セット(ごはん付き)(税込)

850円

監修:管理栄養士 江島陽子

※他単品のみのご注文は600円以上でお届けとします。

o-kuraya.com

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
エネルギー	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