

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
<div><div><div>11月</div></div><div><div>冬季限定</div><div>麵処くらや特製</div><div>鍋焼うどん</div><div>1人前 850円(税込)</div><div>(437kcal 塩分28g)</div><div>11月4日(火)からスタート</div></div></div>					11月1日
					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
<div><div>文化の日</div><div>お休み</div></div>	チキン南蛮	シャケ塩こうじ	メンチカツ	白身タルタルフライ	しょうが焼き
	トマトとブロッコリーのサラダ	水菜とじゃこのパスタ	海鮮シュウマイ	あさりパスタ	スクランブルエッグ
	山くらげとれんこん煮	大根と厚揚げの煮物	里芋そぼろ煮	肉じゃが煮	れんこん・こんにゃくきんぴら
	こんにゃく田楽	きのこの白和え	パスタサラダ	青菜おひたし	いんげん胡麻和え
	大根なます	煮玉子	ごぼうサラダ	中華春雨	紫キャベツのラペ
	金時豆	キャベツ漬け	大根漬け	さくら漬け	高菜漬け
	エネルギー 359kcal	366kcal	308kcal	356kcal	269kcal
	たんぱく質 9.4g	21.1g	20.3g	13.9g	9.6g
	脂質 20.3g	21.9g	17.5g	17.8g	16.0g
	炭水化物 35.1g	19.1g	25.5g	33.4g	21.0g
	食塩 3.2g	2.6g	2.8g	3.7g	2.6g
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
煮込みハンバーグ	サバ煮	海鮮野菜炒め	クリームコロッケ	とり天	塩サバ
明太子クリームパスタ	いか天	和風パスタ	豚しゃぶサラダ	塩焼きそば	いも天
かぼちゃ煮	きんぴらごぼう	肉豆腐	ナスの煮びたし	大根と油揚げの煮物	豚ニラもやし炒め
かにかまの酢の物	小松菜のおひたし	さつまいもの白和え	ほうれん草ベーコン	オクラのごま和え	ベジタブル&ビーンズサラダ
マカロニサラダ	和風かぼちゃサラダ	きくらげ酢の物	マカロニサラダ	カニ風味サラダ	蒸し鶏ゴマソース
黒豆	金時豆	くず餅	白菜漬け	さくら漬け	キャベツ漬け
エネルギー 383kcal	355kcal	296kcal	287kcal	379kcal	472kcal
たんぱく質 14.4g	15.1g	11.4g	10.7g	17.5g	25.9g
脂質 19.5g	14.6g	8.7g	17.9g	21.8g	28.1g
炭水化物 36.8g	41.1g	43.7g	20.6g	28.2g	26.0g
食塩 4.2g	3.1g	2.5g	3.2g	4.4g	3.7g
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
アジ大葉巻きフライ	とんかつ	いわし煮	肉コロッケ	シャケ塩こうじ	豚肉みそ炒め
キャベツとベーコンのパスタ	キャベツ千切り	春巻き	ミートパスタ	焼きビーフン	オムレツ
ニラ玉もやし	里芋と人参の煮物	牛肉とごぼうしぐれ煮	チンジャオロース	切干大根	ひじき煮
ほうれん草のごま和え	もやしナムル	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	あざりとわけぎのめた和え	こんにゃくの白和え
春雨サラダ	コールスロー	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	大根なます
キャベツ漬け	高菜漬け	水菜と人参漬け	大根漬け	高菜漬け	白菜漬け
エネルギー 344kcal	262kcal	361kcal	474kcal	287kcal	237kcal
たんぱく質 10.6g	10.2g	19.3g	15.6g	15.7g	10.0g
脂質 18.1g	17.0g	19.6g	29.4g	9.9g	12.7g
炭水化物 34.0g	16.3g	28.6g	34.8g	33.2g	20.5g
食塩 2.9g	2.7g	4.0g	4.1g	3.2g	2.0g
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
<div><div>振替休日</div><div>お休み</div></div>	白身タルタルフライ	和風ハンバーグ	アジフライ	ホイコーロー	赤魚の甘酢あん
	焼きそば	水菜とじゃこのパスタ	チャブチェ	トマトとブロッコリーのサラダ	あさりパスタ
	ふきの煮物	きんぴらごぼう	ナスみそ炒め	里芋そぼろ煮	牛肉野菜炒め
	かにかまの酢の物	大学芋	青菜おひたし	きのこの白和え	野菜と昆布の和え物
	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	紫キャベツのラペ
	黒豆	キャベツ漬け	水菜と人参漬け	白菜漬け	黒豆
	エネルギー 336kcal	449kcal	347kcal	150kcal	367kcal
	たんぱく質 13.2g	15.2g	15.4g	26.0g	16.2g
	脂質 17.3g	25.1g	19.8g	8.3g	15.3g
	炭水化物 31.5g	40.1g	30.5g	14.4g	40.3g
	食塩 3.7g	3.9g	4.1g	3.4g	3.5g

- ・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)
- ・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)
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円以上でお届けいたします。

o-kuraya.com 検索

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