

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年1月

月	火	水	木	金	土	
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	年末年始のお休み 12/29~1/4 (月) (日)					
ごはん 200g 336kcal						
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	
海老カツ 焼きそば かぼちゃ煮・がんもどき プロッコリーのごま和え 中華春雨 くず餅	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 大根と厚揚げの煮物 青菜おひたし 力二風味サラダ 水菜と人参漬け	ホイコーロー 春巻 切干大根 きのこの白和え 紫キャベツのラペ 白菜漬け	赤魚の甘酢あん あさりパスタ ナスみそ炒め 野菜と昆布の和え物 きくらげ酢の物 さくら漬け	クリームコロッケ オムレツ 牛肉野菜炒め こんにゃく田楽 コールスロー 高菜漬け	
エネルギー 365kcal たんぱく質 10.3g 脂質 18.2g 炭水化物 42.6g 食塩 3.3g	449kcal 15.2g 25.1g 40.1g 3.9g	344kcal 16.1g 20.8g 26.8g 4.2g	234kcal 27.4g 14.1g 20.5g 4.1g	337kcal 13.2g 13.1g 41.2g 3.7g	224kcal 9.2g 12.9g 17.7g 2.8g	
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	
	さんま塩焼き 焼きビーフン ひじき煮 オクラのごま和え ポテトサラダ 大根漬け	肉コロッケ 明太子クリームパスタ 肉豆腐 小松菜のおひたし 春雨サラダ さくら漬け	赤魚西京焼き 厚切りハムカツ 里芋と人参の煮物 あさりとわけぎのぬた和え 大根なます 金時豆	白身タルタルフライ 豚しゃぶサラダ ニラ玉もやし かにかまの酢の物 和風かぼちゃサラダ 白菜漬け	チキンのおろしソースかけ ナポリタン 山くらげとれんこん煮 ほうれん草ベーコン マカロニサラダ 高菜漬け	
	エネルギー 374kcal たんぱく質 14.7g 脂質 23.8g 炭水化物 24.2g 食塩 3.6g	411kcal 12.8g 23.9g 34.6g 3.5g	403kcal 24.4g 12.3g 47.6g 4.3g	363kcal 15.2g 24.5g 20.3g 3.4g	415kcal 18.8g 22.6g 33.0g 4.2g	
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
	しょうが焼き 和風パスタ 大根と油揚げの煮物 こんにゃくの白和え きくらげ酢の物 黒豆	アジ大葉巻きフライ 焼きそば かぼちゃ煮 きゅうりとちりめんじゃこ酢の物 中華春雨 高菜漬け	からあげ ミートパスタ れんこん・こんにゃくきん 青菜おひたし 力二風味サラダ 水菜と人参漬け	海鮮野菜炒め 春巻 ふきの煮物 さつまいもの白和え 紫キャベツのラペ 白菜漬け	煮込みハンバーグ キャベツとベーコンのパスタ ナスの煮びたし 大学芋 蒸し鶏ゴマソース 大根漬け	さんま塩焼き 海鮮シウマイ 豚二ラもやし炒め 野菜と昆布の和え物 ごぼうサラダ キャベツ漬け
	エネルギー 395kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.5g 炭水化物 43.1g 食塩 2.6g	183kcal 6.6g 8.5g 20.2g 2.7g	387kcal 15.7g 23.9g 30.6g 5.1g	203kcal 8.0g 11.0g 17.7g 2.7g	410kcal 15.5g 20.2g 41.0g 3.3g	340kcal 23.9g 23.5g 16.0g 3.7g
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
	カキフライ 水菜とじゃこのパスタ 里芋と人参の煮物 オクラのごま和え 和風かぼちゃサラダ 白菜漬け	とんかつ キャベツ千切り 切干大根 ほうれん草のごま和え マカロニサラダ 金時豆	赤魚西京焼き いも天 ひじき煮 もやしナムル コールスロー 高菜漬け	とり天 塩焼きそば 牛肉とごぼうしぐれ煮 野菜と昆布の和え物 ピリ辛きゅうり キャベツ漬け	いわし煮 焼きビーフン チンジャオロース ブロッコリーのごま和え 春雨サラダ 大根漬け	豚肉みそ炒め いか天 きんぴらごぼう ベジタブル&ビーンズサラダ ポテトサラダ くず餅
エネルギー 325kcal たんぱく質 12.2g 脂質 16.8g 炭水化物 31.7g 食塩 3.0g	355kcal 12.5g 17.1g 37.7g 2.6g	339kcal 13.4g 17.8g 30.3g 3.0g	382kcal 19.8g 18.3g 32.9g 4.4g	407kcal 19.4g 21.3g 32.2g 4.1g	422kcal 13.4g 23.9g 38.1g 2.4g	

- ・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)
- ※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 ※ルート配達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)

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 検索



電話受付 8:30~16:00