

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
<div><div><div>ごはん150g 1杯 - 252kcal たんぱく質 3.75g 脂 質 0.45g 炭水化物 55.65g 食 塩 0g</div><div>12/29~1/4 (月) (日)</div><div>ごはん 200g 336kcal</div></div><div>年末年始のお休み</div><div>あけましておめでとうございます。 本年もよろしくお願いいたします。</div></div>					
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	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	クリームコロッケ
焼きそば	水菜とじゃこのパスタ	チャプチェ	春巻	あさりパスタ	オムレツ
かぼちゃ煮・がんもどき	きんぴらごぼう	大根と厚揚げの煮物	切干大根	ナスみそ炒め	牛肉野菜炒め
ブロッコリーのごま和え	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	こんにゃく田楽
中華春雨	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ	紫キャベツのラペ	きくらげ酢の物	コールスロー
くず餅	キャベツ漬	水菜と人参漬	白菜漬	さくら漬	高菜漬
エネルギー 365kcal	449kcal	344kcal	234kcal	337kcal	224kcal
たんぱく質 10.3g	15.2g	16.1g	27.4g	13.2g	9.2g
脂質 18.2g	25.1g	20.8g	14.1g	13.1g	12.9g
炭水化物 42.6g	40.1g	26.8g	20.5g	41.2g	17.7g
食塩 3.3g	3.9g	4.2g	4.1g	3.7g	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
<div><div>成人の日</div><div>お休み</div></div>	さんま塩焼き	肉コロッケ	赤魚西京焼き	白身タルタルフライ	チキンのおろしソースかけ
	焼きビーフン	明太子クリームパスタ	厚切りハムカツ	豚しゃぶサラダ	ナポリタン
	ひじき煮	肉豆腐	里芋と人参の煮物	二う玉もやし	山くらげとれんこん煮
	オクラのごま和え	小松菜のおひたし	あざりとわけぎのぬた和え	かにかまの酢の物	ほうれん草ベーコン
	ポテトサラダ	春雨サラダ	大根なます	和風かぼちゃサラダ	マカロニサラダ
	大根漬	さくら漬	金時豆	白菜漬	高菜漬
	エネルギー 374kcal	411kcal	403kcal	363kcal	415kcal
	たんぱく質 14.7g	12.8g	24.4g	15.2g	18.8g
	脂質 23.8g	23.9g	12.3g	24.5g	22.6g
	炭水化物 24.2g	34.6g	47.6g	20.3g	33.0g
	食塩 3.6g	3.5g	4.3g	3.4g	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	アジ大葉巻きフライ	からあげ	海鮮野菜炒め	煮込みハンバーグ	さんま塩焼き
和風パスタ	焼きそば	ミートパスタ	春巻	キャベツとベーコンのパスタ	海鮮シュウマイ
大根と油揚げの煮物	かぼちゃ煮	れんこん・こんにゃくきん	ふきの煮物	ナスの煮びたし	豚ニラもやし炒め
こんにゃくの白和え	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	青菜おひたし	さつまいもの白和え	大学芋	野菜と昆布の和え物
きくらげ酢の物	中華春雨	カニ風味サラダ	紫キャベツのラペ	蒸し鶏ゴマソース	ごぼうサラダ
黒豆	高菜漬	水菜と人参漬	白菜漬	大根漬	キャベツ漬
エネルギー 395kcal	183kcal	387kcal	203kcal	410kcal	340kcal
たんぱく質 15.1g	6.6g	15.7g	8.0g	15.5g	23.9g
脂質 17.5g	8.5g	23.9g	11.0g	20.2g	23.5g
炭水化物 43.1g	20.2g	30.6g	17.7g	41.0g	16.0g
食塩 2.6g	2.7g	5.1g	2.7g	3.3g	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	とんかつ	赤魚西京焼き	とり天	いわし煮	豚肉みそ炒め
水菜とじゃこのパスタ	キャベツ千切り	いも天	塩焼きそば	焼きビーフン	いか天
里芋と人参の煮物	切干大根	ひじき煮	牛肉とごぼうしぐれ煮	チンジャオロース	きんぴらごぼう
オクラのごま和え	ほうれん草のごま和え	もやしナムル	野菜と昆布の和え物	ブロッコリーのごま和え	ベジタブル&ビーンズサラダ
和風かぼちゃサラダ	マカロニサラダ	コールスロー	ピリ辛きゅうり	春雨サラダ	ポテトサラダ
白菜漬	金時豆	高菜漬	キャベツ漬	大根漬	くず餅
エネルギー 325kcal	355kcal	339kcal	382kcal	407kcal	422kcal
たんぱく質 12.2g	12.5g	13.4g	19.8g	19.4g	13.4g
脂質 16.8g	17.1g	17.8g	18.3g	21.3g	23.9g
炭水化物 31.7g	37.7g	30.3g	32.9g	32.2g	38.1g
食塩 3.0g	2.6g	3.0g	4.4g	4.1g	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)
※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

冬季限定

麺処くらや特製
鍋焼うどん
1人前 850円
(437kcal 塩分28g)

お申し込み・変更連絡などはこちらまで

夕食宅配

(株)くらや

0979-64-6662

電話受付 8:30~16:00