

# くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年2月

月	火	水	木	金	土
<div>  <div> <div>2月3日(火)限定</div>  <div> <div>1体</div> <div>350円</div> <div>(税込)</div> </div> </div> <div> <div>ごはん150g</div> <div>Iチキ - 252kcal</div> <div>たんぱく質 3.75g</div> <div>脂 質 0.45g</div> <div>炭水化物 55.65g</div> <div>食 塩 0g</div> </div> <div>ごはん 200g 336kcal</div> </div>					
2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
からあげ	いわし煮	和風ハンバーグ	海老カツ	チキンのおろしソースかけ	アジフライ
チャプチェ	コキールフライ	ナポリタン	オムレツ	焼きそば	和風パスタ
なす煮びたし	山くらげとれんこん煮	かぼちゃ煮・がんもどき	牛肉野菜炒め	ふろふき大根	ふきの煮物
こんにゃくの白和え	菜の花のごま和え	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
大根漬け	さくら漬け	金時豆	キャベツ漬け	黒豆	水菜と人参漬け
エネルギー 355kcal	216kcal	401kcal	270kcal	489kcal	387kcal
たんぱく質 14.1g	16.3g	15.6g	8.7g	17.1g	16.4g
脂質 18.1g	7.5g	14.1g	15.7g	24.5g	21.8g
炭水化物 32.2g	20.6g	53.8g	24.6g	48.5g	35.1g
食塩 3.7g	3.6g	4.6g	2.7g	3.1g	3.8g
2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
赤魚の西京焼き	チキン南蛮	<div> <div>建国記念日</div>  <div>お休み</div> </div>	メンチカツ	白身タルタルフライ	しょうが焼き
水菜とじゃこのパスタ	トマトとブロッコリーのサラダ		海鮮シュウマイ	あさりパスタ	スクランブルエッグ
大根と厚揚げの煮物	きんぴらごぼう		里芋そぼろ煮	肉じゃが煮	れんこん・こんにゃくきんぴら
きのこの白和え	こんにゃく田楽		パスタサラダ	青菜おひたし	いんげん胡麻和え
煮玉子	大根なます		ごぼうサラダ	中華春雨	紫キャベツのラペ
キャベツ漬け	金時豆		大根漬け	さくら漬け	高菜漬け
エネルギー 408kcal	379kcal		308kcal	356kcal	269kcal
たんぱく質 21.7g	9.3g		20.3g	13.9g	9.6g
脂質 24.0g	21.8g		17.5g	17.8g	16.0g
炭水化物 23.8g	36.1g		25.5g	33.4g	21.0g
食塩 2.6g	2.7g		2.8g	3.7g	2.6g
2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
煮込みハンバーグ	サワラ煮	エビフライ	クリームコロッケ	とり天	アジ大葉巻きフライ
明太子クリームパスタ	いか天	春巻き	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	345kcal	345kcal	287kcal	379kcal	397kcal
たんぱく質 14.4g	14.8g	9.6g	10.7g	17.5g	14.0g
脂質 19.5g	13.6g	17.6g	17.9g	21.8g	24.3g
炭水化物 36.8g	41.0g	36.9g	20.6g	28.2g	29.1g
食塩 4.2g	3.0g	2.4g	3.2g	4.4g	2.5g
2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
<div> <div>天皇誕生日</div>  <div>お休み</div> </div>	とんかつ	豚肉みそ炒め	肉コロッケ	赤魚の甘酢あん	サワラ塩こうじ焼
	キャベツ千切り	オムレツ	ミートパスタ	焼きビーフン	肉シュウマイ
	里芋と人参の煮物	ひじき煮	チンジャオロース	切干大根	牛肉とごぼうしぐれ煮
	もやしナムル	こんにゃくの白和え	ブロッコリーのごま和え	あざりとわけぎのぬた和え	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物
	ポテトサラダ	大根なます	コールスロー	マカロニサラダ	ごぼうサラダ
	高菜漬け	白菜漬け	大根漬け	高菜漬け	水菜と人参漬け
	エネルギー 305kcal	237kcal	431kcal	344kcal	292kcal
	たんぱく質 11.2g	10.0g	14.6g	14.6g	17.9g
	脂質 19.8g	12.7g	26.6g	14.7g	15.6g
	炭水化物 19.6g	20.5g	31.5g	37.6g	22.1g
	食塩 3.1g	2.0g	3.7g	3.9g	3.3g

- ・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、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

夕食宅配

くらや

0979-64-6662

電話受付 8:30～16:00

冬季限定

麺処くらや特製

鍋焼うどん

1人前 850円

(437kcal 塩分2.8g)