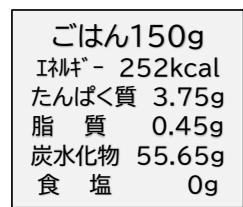


# くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年2月

月	火	水	木	金	土
					
					ごはん 200g 336kcal
<b>2月2日</b>	<b>2月3日</b>	<b>2月4日</b>	<b>2月5日</b>	<b>2月6日</b>	<b>2月7日</b>
からあげ エネルギー 355kcal たんぱく質 14.1g 脂質 18.1g 炭水化物 32.2g 食塩 3.7g	いわし煮 エネルギー 216kcal たんぱく質 16.3g 脂質 7.5g 炭水化物 20.6g 食塩 3.6g	和風ハンバーグ エネルギー 401kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.1g 炭水化物 53.8g 食塩 4.6g	海老カツ エネルギー 270kcal たんぱく質 8.7g 脂質 15.7g 炭水化物 24.6g 食塩 2.7g	チキンのおろしソースかけ エネルギー 489kcal たんぱく質 17.1g 脂質 24.5g 炭水化物 48.5g 食塩 3.1g	アジフライ エネルギー 387kcal たんぱく質 16.4g 脂質 21.8g 炭水化物 35.1g 食塩 3.8g
<b>2月9日</b>	<b>2月10日</b>	<b>2月11日</b>	<b>2月12日</b>	<b>2月13日</b>	<b>2月14日</b>
赤魚の西京焼き エネルギー 408kcal たんぱく質 21.7g 脂質 24.0g 炭水化物 23.8g 食塩 2.6g	チキン南蛮 エネルギー 379kcal たんぱく質 9.3g 脂質 21.8g 炭水化物 36.1g 食塩 2.7g	トマトとブロッコリーのサラダ エネルギー 308kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.5g 炭水化物 25.5g 食塩 2.8g	建國記念日 お休み メンチカツ エネルギー 356kcal たんぱく質 13.9g 脂質 17.8g 炭水化物 33.4g 食塩 3.7g	白身タルタルフライ エネルギー 269kcal たんぱく質 9.6g 脂質 16.0g 炭水化物 21.0g 食塩 2.6g	しょうが焼き エネルギー 397kcal たんぱく質 14.0g 脂質 24.3g 炭水化物 29.1g 食塩 2.5g
<b>2月16日</b>	<b>2月17日</b>	<b>2月18日</b>	<b>2月19日</b>	<b>2月20日</b>	<b>2月21日</b>
煮込みハンバーグ エネルギー 383kcal たんぱく質 14.4g 脂質 19.5g 炭水化物 36.8g 食塩 4.2g	サワラ煮 エネルギー 345kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.6g 炭水化物 41.0g 食塩 3.0g	エビフライ エネルギー 345kcal たんぱく質 9.6g 脂質 17.6g 炭水化物 36.9g 食塩 2.4g	クリームコロッケ エネルギー 287kcal たんぱく質 10.7g 脂質 17.9g 炭水化物 20.6g 食塩 3.2g	とり天 エネルギー 379kcal たんぱく質 17.5g 脂質 21.8g 炭水化物 28.2g 食塩 4.4g	アジ大葉巻きフライ エネルギー 397kcal たんぱく質 14.0g 脂質 24.3g 炭水化物 29.1g 食塩 2.5g
<b>2月23日</b>	<b>2月24日</b>	<b>2月25日</b>	<b>2月26日</b>	<b>2月27日</b>	<b>2月28日</b>
	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 ポテトサラダ 高菜漬け エネルギー 305kcal たんぱく質 11.2g 脂質 19.8g 炭水化物 19.6g 食塩 3.1g	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 エネルギー 237kcal たんぱく質 10.0g 脂質 12.7g 炭水化物 20.5g 食塩 2.0g	肉コロッケ ミートパスタ チンジャオロース ブロッコリーのごま和え コールスロー 大根漬け エネルギー 431kcal たんぱく質 14.6g 脂質 26.6g 炭水化物 31.5g 食塩 3.7g	赤魚の甘酢あん 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 エネルギー 344kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.7g 炭水化物 37.6g 食塩 3.9g	サワラ塩こうじ焼 肉シュウマイ 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 エネルギー 292kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.6g 炭水化物 22.1g 食塩 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円以上でお届けとします。

[o-kuraya.com](http://o-kuraya.com) 検索

