

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年3月

月	火	水	木	金	土
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
チキン照り焼き	カキフライ	和風ハンバーグ	アジフライ	ホイコーロー	いわし煮
キャベツとベーコンの Pasta	焼きそば	水菜とじゃこの Pasta	チャブチェ	トマトとブロッコリーのサラダ	あさり Pasta
ニラ玉もやし	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
ほうれん草のごま和え	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
春雨サラダ	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
キャベツ漬	黒豆	キャベツ漬	水菜と人参漬	白菜漬	黒豆
エネルギー 459kcal	285kcal	449kcal	347kcal	212kcal	334kcal
たんぱく質 18.6g	12.1g	15.2g	15.4g	49.1g	19.5g
脂質 25.7g	6.4g	25.1g	19.8g	13.4g	10.2g
炭水化物 36.2g	45.3g	40.1g	30.5g	16.1g	40.0g
食塩 3.5g	4.9g	3.9g	4.1g	5.3g	3.0g
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
赤魚の西京焼き	チキンのおろしソースかけ	白身タルタルフライ	しょうが焼き	サワラ塩こうじ焼	カレーコロッケ
焼きビーフン	肉シュウマイ	オムレツ	ミート Pasta	水菜とじゃこの Pasta	塩焼きそば
ひじき煮	切干大根	大根と豚肉のみそ煮	きんぴらごぼう	肉じゃが煮	れんこん・こんにゃくきんぴら
きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	いんげん胡麻和え	あさりとわけぎのぬた和え	こんにゃく白和え	ベジタブル&ビーンズサラダ	ブロッコリーのごま和え
和風かぼちゃサラダ	コールスロー	マカロニサラダ	ごぼうサラダ	大根なます	煮玉子
白菜漬	大根漬	金時豆	さくら漬	くず餅	高菜漬
エネルギー 282kcal	331kcal	465kcal	313kcal	391kcal	437kcal
たんぱく質 15.4g	17.7g	19.8g	11.5g	18.3g	14.0g
脂質 10.6g	17.9g	22.1g	17.3g	19.5g	24.3g
炭水化物 30.8g	23.1g	43.3g	26.8g	34.7g	41.4g
食塩 2.6g	2.9g	3.7g	3.1g	2.7g	5.4g
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
豚肉みそ炒め	アジ大葉巻きフライ	煮込みハンバーグ	赤魚の甘酢あん	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 ごはん 200g 336kcal 春分の日 お休み	チキン照り焼き
あさり Pasta	明太子クリーム Pasta	トマトとブロッコリーのサラダ	いか天		海鮮シュウマイ
ナス煮びたし	ふきの煮物	かぼちゃ煮	牛肉とごぼうしぐれ煮		里芋そぼろ煮
きのこの白和え	こんにゃく田楽	かにかまの酢の物	小松菜のおひたし		もやしナムル
ポテトサラダ	蒸し鶏ゴマソース	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ		春雨サラダ
キャベツ漬	白菜漬	黒豆	さくら漬		大根漬
エネルギー 367kcal	297kcal	231kcal	378kcal	331kcal	331kcal
たんぱく質 13.0g	11.9g	10.7g	17.1g	22.6g	22.6g
脂質 18.9g	17.0g	10.1g	22.5g	19.4g	19.4g
炭水化物 34.9g	23.4g	25.0g	24.7g	23.4g	23.4g
食塩 2.7g	2.1g	3.7g	3.6g	3.0g	3.0g
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
サワラ煮	とんかつ	赤魚の西京焼き	メンチカツ	ホイコーロー	クリームコロッケ
春巻き	キャベツ千切り	ミート Pasta	スクランブルエッグ	いも天	和風 Pasta
肉豆腐	ひじき煮	きんぴらごぼう	豚ニラもやし炒め	竹の子とふきの煮物	切干大根
あさりとわけぎのぬた和え	さつまいもの白和え	いんげん胡ごま和え	ほうれん草ベーコン	ベジタブル&ビーンズサラダ	オクラのごま和え
きくらげ酢の物	中華春雨	ごぼうサラダ	マカロニサラダ	紫キャベツのラペ	ポテトサラダ
くず餅	黒豆	白菜漬	さくら漬	高菜漬	キャベツ漬
エネルギー 338kcal	318kcal	302kcal	379kcal	332kcal	365kcal
たんぱく質 15.3g	13.3g	14.1g	14.0g	50.2g	11.7g
脂質 12.8g	16.0g	13.5g	27.5g	20.5g	15.1g
炭水化物 40.4g	29.9g	30.0g	16.8g	27.8g	45.5g
食塩 3.1g	2.0g	3.0g	3.5g	5.6g	3.9g
3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
チキンのおろしソースかけ	海老カツ	チキン南蛮	いわし煮	肉コロッケ	アジフライ
オムレツ	肉シュウマイ	焼きそば	焼きビーフン	チャブチェ	キャベツとベーコンの Pasta
ナスみそ煮	牛肉とごぼうしぐれ煮	大根と厚揚げの煮物	かぼちゃ煮	里芋と人参の煮物	チンジャオロース
きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	こんにゃくの白和え	ブロッコリーのごま和え	大学芋	もやしナムル	青菜おひたし
ごぼうサラダ	大根なます	コールスロー	マカロニサラダ	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ
水菜と人参漬	白菜漬	キャベツ漬	金時豆	高菜漬	大根漬
エネルギー 352kcal	317kcal	405kcal	375kcal	314kcal	439kcal
たんぱく質 17.3g	11.1g	12.2g	15.5g	9.6g	19.2g
脂質 22.4g	16.4g	28.7g	12.7g	15.6g	25.2g
炭水化物 23.2g	30.4g	23.8g	48.5g	33.1g	31.1g
食塩 3.2g	2.6g	2.9g	3.2g	3.9g	4.2g

- ・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

冬限定
麵処くらや特製
鍋焼うどん
1人前 **850円**
(437kcal 塩分2.8g) (税込)

今年の春のお彼岸は、
3月17日~3月23日
ぼた餅170円
(税込)



お申し込み・変更連絡などはこちらまで

くらや
0979-64-6662
電話受付 8:30~16:00