

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年4月

月	火	水	木	金	土
		4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
		チキン南蛮	いわし煮	肉コロッケ	アジフライ
		焼きそば	焼きビーフン	チャプチェ	キャベツとベーコンの Pasta
		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
		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
		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
		キャベツ漬け	金時豆	高菜漬け	大根漬け
		エネルギー 405kcal	375kcal	314kcal	439kcal
		たんぱく質 12.2g	15.5g	9.6g	19.2g
		脂質 28.7g	12.7g	15.6g	25.2g
	炭水化物 23.8g	48.5g	33.1g	31.1g	
	食塩 2.9g	3.2g	3.9g	4.2g	
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
サワラ煮	和風ハンバーグ	エビフライ	ホイコーロー	さばの甘酢あん	クリームコロッケ
焼きそば	水菜とじゃこの Pasta	チャプチェ	春巻	あさり Pasta	オムレツ
かぼちゃ煮・がんもどき	きんぴらごぼう	大根と豚肉みそ煮	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	菜の花と筍のごま和え	コールスロー
くず餅	キャベツ漬け	水菜と人参漬け	白菜漬け	黒豆	高菜漬け
エネルギー 327kcal	449kcal	357kcal	234kcal	411kcal	224kcal
たんぱく質 15.9g	15.2g	14.2g	27.4g	16.6g	9.2g
脂質 12.6g	25.1g	19.8g	14.1g	17.0g	12.9g
炭水化物 39.0g	40.1g	31.9g	20.5g	47.9g	17.7g
食塩 3.6g	3.9g	4.9g	4.1g	3.5g	2.8g
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
チキン南蛮	サワラ塩こうじ焼	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	いも天	明太子クリーム Pasta	厚切りハムカツ	豚しゃぶサラダ	ナポリタン
ひじき煮	山くらげとれんこん煮	肉豆腐	里芋と人参の煮物	二ろ玉もやし	きんぴらごぼう
もやしナムル	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
コールスロー	春野菜の和え物	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
キャベツ甘酢和え	大根漬け	さくら漬け	金時豆	白菜漬け	うぐいす豆
エネルギー 391kcal	301kcal	411kcal	403kcal	363kcal	494kcal
たんぱく質 10.8g	12.8g	12.8g	24.4g	15.2g	19.1g
脂質 27.0g	14.4g	23.9g	12.3g	24.5g	24.1g
炭水化物 24.9g	30.4g	34.6g	47.6g	20.3g	48.4g
食塩 2.7g	3.1g	3.5g	4.3g	3.4g	3.8g
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
しょうが焼き	アジ大葉巻きフライ	からあげ	サワラ煮	煮込みハンバーグ	海老カツ
和風 Pasta	焼きそば	ミート Pasta	春巻	キャベツとベーコンの Pasta	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・こんにゃくきんぴら	ふきの煮物	ナスの煮びたし	豚二ろもやし炒め
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	高菜漬け	キャベツ漬け	白菜漬け	大根漬け	水菜と人参漬け
エネルギー 395kcal	183kcal	394kcal	248kcal	410kcal	309kcal
たんぱく質 15.1g	6.6g	16.0g	11.9g	15.5g	17.2g
脂質 17.5g	8.5g	22.2g	12.4g	20.2g	22.3g
炭水化物 43.1g	20.2g	31.2g	21.2g	41.0g	24.4g
食塩 2.6g	2.7g	4.5g	2.8g	3.3g	3.8g
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
メンチカツ	とんかつ		とり天	いわし煮	豚肉みそ炒め
水菜とじゃこの Pasta	キャベツ千切り		塩焼きそば	焼きビーフン	いか天
チンジャオロース	切干大根		牛肉とごぼうしぐれ煮	里芋と人参の煮物	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		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		菜の花と筍のごま和え	春雨サラダ	ポテトサラダ
白菜漬け	金時豆		キャベツ甘酢和え	大根漬け	くず餅
エネルギー 507kcal	355kcal		394kcal	323kcal	422kcal
たんぱく質 19.3g	12.5g		19.9g	16.5g	13.4g
脂質 34.8g	17.1g		18.9g	12.9g	23.9g
炭水化物 27.3g	37.7g		35.2g	34.0g	38.1g
食塩 3.6g	2.6g	3.7g	3.4g	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

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

お申し込み・変更連絡などはこちらまで



0979-64-6662

電話受付 8:30~16:00