

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年5月

月	火	水	木	金	土
				5月1日	5月2日
				いわし煮	豚肉みそ炒め
				焼きビーフン	いか天
				里芋と人参の煮物	きんぴらごぼう
				ブロッコリーのごま和え	ベジタブル&ビーンズサラダ
				春雨サラダ	ポテトサラダ
				大根漬け	くず餅
				エネルギー 323kcal	422kcal
				たんぱく質 16.5g	13.4g
				脂質 12.9g	23.9g
				炭水化物 34.0g	38.1g
				食塩 3.4g	2.4g
5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
 休み	 休み	 休み	赤魚の西京焼き 海鮮シュウマイ 里芋そぼろ煮 パスタサラダ ごぼうサラダ 大根漬け エネルギー 263kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.4g 炭水化物 25.8g 食塩 2.6g	ハンバーグ あさりパスタ 切干大根 青菜おひたし 中華春雨 さくら漬け エネルギー 308kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.8g 炭水化物 36.4g 食塩 4.2g	カレーコロッケ スクランブルエッグ 豚ニラもやし炒め いんげん胡麻和え 紫キャベツのラペ 高菜漬け エネルギー 321kcal たんぱく質 10.4g 脂質 20.9g 炭水化物 21.6g 食塩 3.2g
5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
とり天	サワラみそ煮	エビフライ	白身タルタルフライ	サバの甘酢あん	しょうが焼き
明太子クリームパスタ	いか天	チャプチェ	豚しゃぶサラダ	春巻き	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	れんこん・こんにやくきんぴら
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
ポテトサラダ	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	キャベツ甘酢和え	金時豆	白菜漬け	さくら漬け	キャベツ漬け
エネルギー 419kcal	300kcal	360kcal	358kcal	398kcal	450kcal
たんぱく質 19.8g	14.2g	10.6g	13.6g	14.3g	16.5g
脂質 19.6g	13.6g	14.3g	26.2g	26.7g	25.7g
炭水化物 39.5g	30.1g	46.7g	16.0g	24.2g	36.7g
食塩 3.8g	2.3g	2.8g	2.7g	4.3g	2.9g
5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
赤魚の西京焼き	とんかつ	サワラ塩こうじ焼	肉コロッケ	海老カツ	チキン南蛮
明太子クリームパスタ	キャベツ千切り	肉シュウマイ	ミートパスタ	焼きビーフン	オムレツ
ふき煮	里芋と人参の煮物	ひじき煮	チンジャオロース	肉じゃが煮	牛肉とごぼうしぐれ煮
青菜おひたし	もやしナムル	こんにやくの白和え	ブロッコリーのごま和え	あさ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
紫キャベツのラペ	ポテトサラダ	大根なます	コールスロー	菜の花と筍のごま和え	ごぼうサラダ
白菜漬け	高菜漬け	白菜漬け	大根漬け	高菜漬け	キャベツ甘酢和え
エネルギー 291kcal	305kcal	198kcal	431kcal	318kcal	436kcal
たんぱく質 14.5g	11.2g	13.5g	14.6g	9.9g	15.0g
脂質 13.0g	19.8g	7.1g	26.6g	15.2g	29.4g
炭水化物 26.8g	19.6g	19.8g	31.5g	36.0g	25.1g
食塩 3.1g	3.1g	2.8g	3.7g	3.0g	2.0g
5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
からあげ	クリームコロッケ	和風ハンバーグ	アジフライ	ホイコーロー	サワラ煮
キャベツとベーコンのパスタ	焼きそば	水菜とじゃこのパスタ	チャプチェ	トマトとブロッコリーのサラダ	あさりパスタ
ニラ玉もやし	ふきの煮物	きんぴらごぼう	ナス南蛮漬け	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	春野菜の和え物	紫キャベツのラペ
くず餅	黒豆	キャベツ漬け	水菜と人参漬け	白菜漬け	黒豆
エネルギー 505kcal	265kcal	449kcal	342kcal	195kcal	330kcal
たんぱく質 18.4g	10.3g	15.2g	15.6g	50.0g	16.9g
脂質 27.1g	9.0g	25.1g	18.7g	13.2g	11.7g
炭水化物 46.5g	36.1g	40.1g	31.3g	11.9g	39.0g
食塩 3.5g	4.2g	3.9g	4.8g	5.1g	2.9g

- ・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