

# くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年6月

月	火	水	木	金	土
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
海老カツ	カレーコロッケ	白身タルタルフライ	しょうが焼き	サワラ塩こうじ焼	ハンバーグ
焼きビーフン	いも天	ミートパスタ	いか天	海鮮シュウマイ	明太子クリームパスタ
ふきの煮物	牛肉とごぼうしぐれ煮	山くらげとれんこん煮	きんぴらごぼう	ナスみそ炒め	切干大根
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	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	コールスロー	ごぼうサラダ	マカロニサラダ	大根なます	煮玉子
白菜漬け	大根漬け	金時豆	さくら漬け	くず餅	高菜漬け
エネルギー 283kcal	468kcal	437kcal	335kcal	280kcal	381kcal
たんぱく質 7.8g	12.8g	15.3g	12.7g	21.8g	15.6g
脂質 14.5g	27.3g	20.4g	20.7g	9.3g	17.5g
炭水化物 30.9g	40.1g	48.2g	23.2g	37.7g	39.9g
食塩 2.5g	2.8g	3.8g	3.0g	2.3g	4.1g
6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
チキン南蛮	エビフライ	チキンのおろしソースかけ	サワラ煮	とんかつ	アジフライ
チャプチェ	焼きそば	オムレツ	春巻き	キャベツ千切り	水菜とじゃこのパスタ
ひじき煮	れんこんとこんにゃくきんぴら	大根と豚肉のみそ煮	里芋そぼろ煮	肉じゃが煮	牛肉野菜炒め
きのこの白和え	かにかまの酢の物	大学芋	青菜おひたし	ほうれん草のごま和え	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
黒豆	金時豆	キャベツ漬け	水菜と人参漬け	大根漬け	白菜漬け
エネルギー 477kcal	344kcal	432kcal	263kcal	277kcal	415kcal
たんぱく質 14.2g	8.9g	20.9g	12.9g	11.4g	20.5g
脂質 28.9g	14.3g	22.5g	16.1g	15.2g	27.9g
炭水化物 39.5g	46.0g	32.3g	19.7g	22.4g	19.0g
食塩 2.9g	3.9g	3.9g	4.4g	2.3g	2.7g
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
サバの甘酢あん	和風ハンバーグ	肉コロッケ	甘辛チキン	いわし煮	豚肉みそ炒め
キャベツとベーコンのパスタ	明太子クリームパスタ	トマトとブロッコリーのサラダ	豚しゃぶサラダ	いか天	スクランブルエッグ
ナス南蛮漬け	ふきの煮物	かぼちゃ煮	牛肉とごぼうしぐれ煮	二郎玉もやし	山くらげとれんこん煮
ブロッコリーのごま和え	こんにゃく田楽	もやしナムル	小松菜のおひたし	いんげん胡麻和え	きのこの白和え
ポテトサラダ	蒸し鶏ゴマソース	ピリ辛きゅうり	和風かぼちゃサラダ	春雨サラダ	カニ風味サラダ
さくら漬け	高菜漬け	大根漬け	キャベツ漬け	さくら漬け	金時豆
エネルギー 436kcal	365kcal	231kcal	464kcal	356kcal	329kcal
たんぱく質 16.4g	16.5g	7.5g	17.3g	18.2g	11.0g
脂質 21.7g	19.0g	12.9g	28.1g	19.6g	17.4g
炭水化物 42.9g	31.6g	20.6g	33.1g	24.9g	32.3g
食塩 4.7g	3.5g	2.9g	2.3g	3.7g	2.9g
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
とり天	サワラみそ煮	メンチカツ	赤魚の西京焼き	しょうが焼き	海老カツ
ナポリタン	春巻き	ミートパスタ	焼きビーフン	いも天	和風パスタ
肉豆腐	ひじき煮	きんぴらごぼう	切干大根	ふきの煮物	豚二郎もやし炒め
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	白菜漬け	さくら漬け	高菜漬け	キャベツ漬け
エネルギー 370kcal	320kcal	347kcal	335kcal	331kcal	424kcal
たんぱく質 18.8g	14.8g	12.2g	15.2g	10.8g	11.3g
脂質 9.9g	13.4g	19.6g	16.7g	19.0g	24.6g
炭水化物 51.0g	34.7g	29.7g	29.5g	27.7g	39.4g
食塩 2.9g	2.9g	3.2g	3.4g	2.3g	3.5g
6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
白身タルタルフライ	からあげ	サワラ南蛮	ホイコーロー	赤魚甘酢あん	クリームコロッケ
肉シュウマイ	明太子クリームパスタ	焼きそば	トマトとブロッコリーのサラダ	チャプチェ	キャベツとベーコンのパスタ
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	かにかまの酢の物	青菜おひたし
ごぼうサラダ	和風かぼちゃサラダ	コールスロー	大根なます	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ
水菜と人参漬け	白菜漬け	キャベツ漬け	金時豆	高菜漬け	大根漬け
エネルギー 334kcal	476kcal	379kcal	316kcal	280kcal	385kcal
たんぱく質 14.1g	19.4g	13.5g	48.3g	12.9g	13.7g
脂質 21.7g	26.9g	21.9g	15.0g	11.4g	20.1g
炭水化物 24.2g	36.4g	31.6g	39.7g	31.7g	35.1g
食塩 3.5g	3.2g	3.5g	5.9g	4.8g	4.7g

- ・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



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

**くらや**

0979-64-6662

電話受付 8:30~16:00