

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年7月

月	火	水	木	金	土
 うな重 1600円(税込) 7月23日(木) 3日間 7月24日(金) の 限定 7月25日(土)		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
		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
		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
		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	かにかまの酢の物	青菜おひたし
		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
		キャベツ漬	金時豆	高菜漬	大根漬
		エネルギー 379kcal	316kcal	280kcal	385kcal
		たんぱく質 13.5g	48.3g	12.9g	13.7g
		脂質 21.9g	15.0g	11.4g	20.1g
		炭水化物 31.6g	39.7g	31.7g	35.1g
		食塩 3.5g	5.9g	4.8g	4.7g
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
いわし煮	煮込みハンバーグ	エビフライ	しょうが焼き	あじ煮	チキンのおろしソースかけ
焼きそば	水菜とじゃこのパスタ	チャプチェ	春巻	あさりパスタ	和風パスタ
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	青菜おひたし	きのこの白和え	高野豆腐	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	ごぼうサラダ	コールスロー
くず餅	キャベツ漬	水菜と人参漬	白菜漬	黒豆	高菜漬
エネルギー 331kcal	379kcal	368kcal	337kcal	345kcal	401kcal
たんぱく質 18.5g	14.8g	14.6g	14.6g	16.3g	18.5g
脂質 11.1g	24.0g	21.2g	19.0g	10.5g	22.5g
炭水化物 40.1g	24.4g	31.6g	28.4g	46.7g	29.2g
食塩 3.6g	4.1g	4.4g	3.5g	3.1g	2.8g
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
肉コロッケ	サワラ塩こうじ焼	チキン南蛮	さば甘酢あん	白身タルタルフライ	豚肉みそ炒め
焼きビーフン	いも天	明太子クリームパスタ	厚切りハムカツ	豚しゃぶサラダ	ナポリタン
肉豆腐	山くらげとれんこん煮	ひじき煮	里芋と人参の煮物	ニラ玉もやし	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	あさ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	ピリ辛きゅうり	春雨サラダ	大根なます	かぼちゃサラダ	マカロニサラダ
さくら漬	大根漬	キャベツ甘酢和え	金時豆	白菜漬	うぐいす豆
エネルギー 330kcal	307kcal	472kcal	453kcal	371kcal	422kcal
たんぱく質 10.6g	12.3g	13.0g	23.4g	15.0g	12.8g
脂質 19.6g	14.3g	31.4g	18.4g	26.9g	19.5g
炭水化物 26.6g	32.0g	32.9g	47.5g	16.8g	47.5g
食塩 3.4g	3.6g	2.8g	5.0g	3.6g	3.2g
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
 お休み	赤魚西京焼き	からあげ	サワラみそ煮	和風ハンバーグ	海老カツ
	焼きそば	ミートパスタ	春巻	キャベツとベーコンのパスタ	海鮮シュウマイ
	かぼちゃ・がんも煮	れんこん・こんにゃくきん	牛肉野菜炒め	ナス南蛮	豚ニラもやし炒め
	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
	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
	高菜漬	キャベツ漬	白菜漬	さくら漬	キャベツ甘酢漬
	エネルギー 286kcal	394kcal	285kcal	434kcal	323kcal
	たんぱく質 16.6g	16.0g	13.5g	16.7g	17.3g
	脂質 11.5g	22.2g	15.7g	18.1g	20.6g
	炭水化物 28.0g	31.2g	21.4g	51.1g	27.0g
	食塩 3.9g	4.5g	2.7g	4.0g	2.8g
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
メンチカツ	とんかつ	しょうが焼き	とり天	カレーコロッケ	甘辛チキン
水菜とじゃこのパスタ	キャベツ千切り	オムレツ	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	ふきの煮物	ひじき煮	海鮮野菜炒め	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	こんにゃくの白和え	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	きくらげ酢の物	大根なます	春雨サラダ	ポテトサラダ
白菜漬	金時豆	黒豆	キャベツ甘酢和え	さくら漬	くず餅
エネルギー 507kcal	355kcal	260kcal	332kcal	418kcal	550kcal
たんぱく質 19.3g	12.5g	11.5g	16.3g	15.2g	16.1g
脂質 34.8g	17.1g	11.9g	14.9g	24.0g	32.7g
炭水化物 27.3g	37.7g	25.8g	33.9g	34.9g	47.2g
食塩 3.6g	2.6g	2.2g	4.1g	4.0g	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)

・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、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



(株)くらや

0979-64-6662

電話受付 8:30～16:00