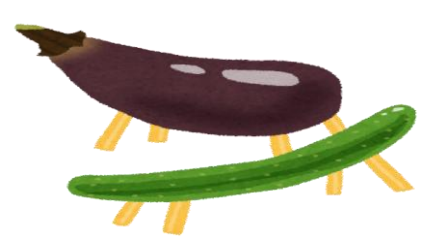


くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年8月

月	火	水	木	金	土
暑中お見舞い申し上げます。 熱中症に気をつけましょう！ 部屋を涼しくして、栄養をとって、 こまめな水分補給を。 サバの甘酢 					8月1日
					豚肉みそ炒め
					いか天
					きんぴらごぼう
					人参ナムル
					マカロニサラダ
					くず餅
					エネルギー 384kcal
					たんぱく質 11.9g
					脂質 21.5g
					炭水化物 35.2g
					食塩 2.1g
8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
エビフライ	ハンバーグ	アジの甘酢あん	白身タルタルフライ	ホイコーロー	海老カツ
焼きビーフン	スクランブルエッグ	キャベツとベーコンの Pasta	海鮮シュウマイ	いも天	あさり Pasta
牛肉野菜炒め	ナス南蛮漬け	切干大根	里芋そぼろ煮	れんこん・こんにゃくきんぴら	豚ニラもやし炒め
こんにゃく白和え	青菜おひたし	ブロッコリーのごま和え	Pasta サラダ	モロヘイヤのおひたし	いんげん胡麻和え
春雨サラダ	紫キャベツのラペ	ポテトサラダ	煮玉子	蒸し鶏ゴマソース	かぼちゃサラダ
金時豆	白菜漬け	さくら漬け	黒豆	キャベツ漬け	高菜漬け
エネルギー 390kcal	304kcal	400kcal	356kcal	428kcal	310kcal
たんぱく質 10.1g	11.2g	16.3g	24.7g	54.8g	7.7g
脂質 19.9g	12.8g	18.3g	18.3g	26.2g	22.0g
炭水化物 42.0g	35.1g	42.5g	31.4g	34.6g	20.2g
食塩 2.9g	3.9g	4.3g	2.6g	6.1g	3.0g
8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
チキン南蛮	 山の日 お休み	赤魚の西京焼き	 お盆休み (8/13~8/15)		
オムレツ		いか天			
ふろふき大根		牛肉とごぼうしぐれ煮			
きゅうりとちりめんじゃこ酢の物		小松菜のおひたし			
ごぼうサラダ		和風かぼちゃサラダ			
大根漬け		さくら漬け			
エネルギー 372kcal		358kcal			
たんぱく質 11.7g		18.7g			
脂質 25.1g		17.4g			
炭水化物 22.7g		29.4g			
食塩 2.4g		2.6g			
8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
サワラ塩こうじ焼	とんかつ	赤魚の甘酢あん	肉コロッケ	いわし煮	とり天
明太子クリーム Pasta	キャベツ千切り	肉シュウマイ	和風 Pasta	春巻き	ミート Pasta
きんぴらごぼう	里芋と人参の煮物	ひじき煮	チンジャオロース	大根と油揚げの煮物	かぼちゃ・がんも煮
青菜おひたし	もやしナムル	こんにゃくの白和え	ブロッコリーのごま和え	オクラのごま和え	かにかまの酢の物
紫キャベツのラペ	マカロニサラダ	大根なます	コールスロー	カニ風味サラダ	ポテトサラダ
白菜漬け	高菜漬け	金時豆	大根漬け	さくら漬け	黒豆
エネルギー 289kcal	278kcal	293kcal	468kcal	330kcal	413kcal
たんぱく質 13.7g	10.9g	13.0g	15.1g	16.8g	22.2g
脂質 13.7g	17.3g	10.0g	27.2g	18.2g	17.6g
炭水化物 26.5g	18.4g	37.1g	39.0g	23.8g	40.6g
食塩 3.2g	2.8g	3.8g	3.5g	3.7g	4.2g
8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
和風ハンバーグ	クリームコロッケ	からあげ	アジフライ	甘辛チキン	サワラ煮
水菜とじゃこの Pasta	焼きそば	ナポリタン	チャブチェ	トマトとブロッコリーのサラダ	あさり Pasta
きんぴらごぼう	ふきの煮物	ニラ玉もやし	ナス南蛮漬け	里芋そぼろ煮	牛肉野菜炒め
大学芋	かにかまの酢の物	ほうれん草のごま和え	青菜おひたし	きのこの白和え	野菜と昆布の和え物
ピリ辛きゅうり	春雨サラダ	かぼちゃサラダ	カニ風味サラダ	煮玉子	紫キャベツのラペ
千切りたくわん	キャベツ漬け	くず餅	水菜と人参漬け	白菜漬け	金時豆
エネルギー 444kcal	455kcal	455kcal	342kcal	362kcal	343kcal
たんぱく質 15.1g	17.5g	17.5g	15.6g	14.6g	14.8g
脂質 25.1g	24.0g	24.0g	18.7g	22.5g	8.5g
炭水化物 44.6g	41.8g	41.8g	31.3g	24.0g	51.5g
食塩 4.3g	3.9g	3.9g	4.8g	2.3g	3.5g

- ・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、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 エネルギー 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