

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年9月

月	火	水	木	金	土
8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
海老カツ	いわし煮	肉コロッケ	しょうが焼き	アジのおろしソースかけ	とんかつ
焼きビーフン	海鮮シュウマイ	ミートパスタ	いか天	和風パスタ	キャベツ千切り
肉豆腐	ナスみそ炒め	山くらげとれんこん煮	きんぴらごぼう	牛肉野菜炒め	肉じゃが煮
きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	モロヘイヤのおひたし	あさりとわけぎのぬた和え	こんにゃく白和え	こんにゃく田楽	いんげんのごま和え
和風かぼちゃサラダ	大根なます	ごぼうサラダ	マカロニサラダ	コールスロー	きくらげ酢の物
キャベツ漬け	くず餅	金時豆	さくら漬け	高菜漬け	大根漬け
エネルギー 309kcal たんぱく質 9.8g 脂質 15.7g 炭水化物 32.3g 食塩 2.8g	259kcal 23.0g 5.6g 38.7g 2.4g	428kcal 13.0g 18.0g 54.0g 3.6g	335kcal 12.7g 20.7g 23.2g 3.0g	324kcal 15.7g 15.7g 29.3g 2.9g	273kcal 10.9g 15.1g 21.8g 2.3g
9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
チキン南蛮	エビフライ	ハンバーグ	サワラ煮	チキン照り焼き	とり天
チャプチェ	焼きそば	オムレツ	春巻き	水菜とじゃこのパスタ	トマトとブロッコリーのサラダ
ふきの煮物	ひじき煮	ニラ玉もやし	里芋そぼろ煮	ふろふき大根	チンジャオロース
きのこの白和え	かにかまの酢の物	大学芋	青菜おひたし	ほうれん草の胡麻和え	野菜と昆布の和え物
ポテトサラダ	中華春雨	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ	コールスロー	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 465kcal たんぱく質 14.1g 脂質 29.1g 炭水化物 35.6g 食塩 3.2g	306kcal 9.2g 12.6g 40.2g 3.3g	332kcal 12.3g 17.5g 31.5g 3.9g	263kcal 12.9g 16.1g 19.7g 4.4g	451kcal 19.5g 28.9g 25.5g 2.7g	287kcal 16.7g 16.9g 16.0g 3.0g
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
赤魚の甘酢あん	白身タルタルフライ	かぼちゃコロッケ	甘辛チキン	サワラ塩こうじ焼	豚肉みそ炒め
キャベツとベーコンのパスタ	ナポリタン	春巻き	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	かぼちゃ・がんも煮	牛肉とごぼうしぐれ煮	ひじき煮	大根と豚肉のみそ煮	山くらげとれんこん煮
ブロッコリーのごま和え	もやしナムル	さつまいもの白和え	人参ナムル	いんげん胡麻和え	きのこの白和え
ポテトサラダ	中華春雨	ピリ辛きゅうり	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	黒豆	キャベツ漬け	千切りたくあん	金時豆
エネルギー 400kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.3g 炭水化物 42.8g 食塩 4.6g	371kcal 14.9g 19.1g 33.6g 4.4g	447kcal 15.1g 23.7g 41.0g 3.6g	407kcal 13.5g 25.4g 30.5g 3.2g	372kcal 18.7g 19.4g 32.3g 4.2g	329kcal 11.0g 17.4g 32.3g 3.9g
9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
 敬老の日 お休み	 国民の休日 お休み	 秋分の日 お休み	メンチカツ	ホイコーロー	カレーコロッケ
			焼きビーフン	いも天	和風パスタ
			切干大根	れんこんとこんにゃくのきんぴら	豚ニラもやし炒め
			ほうれん草ベーコン	小松菜おひたし	オクラのごま和え
			マカロニサラダ	紫キャベツのラペ	ポテトサラダ
さくら漬け	大根漬け	キャベツ漬け	エネルギー 380kcal たんぱく質 13.3g 脂質 22.8g 炭水化物 29.2g 食塩 3.6g	428kcal 73.1g 27.2g 34.7g 4.0g	464kcal 14.3g 26.1g 41.8g 4.1g
9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
白身タルタルフライ	からあげ	サワラ南蛮	和風ハンバーグ	赤魚西京焼き	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	あさりパスタ	チャプチェ	キャベツとベーコンのパスタ
ナス煮びたし	牛肉とごぼうしぐれ煮	大根と厚揚げの煮物	ふきの煮物	里芋と人参の煮物	牛肉野菜炒め
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	こんにゃく田楽	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	蒸し鶏ゴマソース	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	金時豆	高菜漬け	くず餅	大根漬け
エネルギー 310kcal たんぱく質 13.9g 脂質 20.5g 炭水化物 20.8g 食塩 3.7g	476kcal 19.4g 26.9g 36.4g 3.2g	434kcal 14.1g 22.0g 45.4g 3.7g	343kcal 16.1g 14.8g 36.3g 3.2g	306kcal 14.8g 8.7g 42.5g 3.7g	322kcal 12.1g 14.9g 33.8g 4.0g

- ・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

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

監修:管理栄養士 江島陽子

※他単品のみのご注文は600円以上でお届けとします。

o-kuraya.com 検索

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