

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年10月

月	火	水	木	金	土
			10月1日	10月2日	10月3日
			和風ハンバーグ	赤魚西京焼き	クリームコロッケ
			あさりパスタ	チャプチェ	キャベツとベーコンのパスタ
			ふきの煮物	里芋と人参の煮物	牛肉野菜炒め
			こんにゃく田楽	かにかまの酢の物	青菜おひたし
			蒸し鶏ゴマソース	ピリ辛きゅうり	カニ風味サラダ
			高菜漬け	くず餅	大根漬け
			エネルギー 343kcal たんぱく質 16.1g 脂質 14.8g 炭水化物 36.3g 食塩 3.2g	306kcal 14.8g 8.7g 42.5g 3.7g	322kcal 12.1g 14.9g 33.8g 4.0g
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
赤魚甘酢あん	チキン南蛮	エビフライ	豚肉みそ炒め	アジ煮	チキンのおろしソースかけ
いか天	ミートパスタ	水菜とじゃこのパスタ	和風パスタ	焼きビーフン	海鮮シュウマイ
かぼちゃ煮・五目しんじょう	きんぴらごぼう	大根と豚肉みそ煮	山くらげとれんこん煮	肉団子甘酢	白菜煮びたし
ブロッコリーのごま和え	小松菜おひたし	人参ナムル	きのこの白和え	野菜と昆布の和え物	カニカマ酢の物
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	ポテトサラダ
千切りたくわん	キャベツ漬け	水菜と人参漬け	白菜漬け	金時豆	高菜漬け
エネルギー 349kcal たんぱく質 15.4g 脂質 20.1g 炭水化物 31.6g 食塩 4.2g	371kcal 12.0g 23.2g 26.6g 3.3g	449kcal 17.7g 30.7g 26.1g 4.2g	306kcal 12.0g 14.3g 32.4g 3.5g	414kcal 16.9g 18.0g 46.3g 3.7g	353kcal 26.1g 20.3g 24.6g 3.6g
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
 お休み	サワラ塩こうじ焼	煮込みハンバーグ	メンチカツ	白身タルタルフライ	しょうが焼き
	春巻	ナポリタン	豚しゃぶサラダ	海鮮シュウマイ	いも天
	里芋と人参の煮物	ひじき煮	大根と厚揚げの煮物	ニラ玉もやし	きんぴらごぼう
	オクラのごま和え	ほうれん草おひたし	あさりとわけぎのぬた和え	高野豆腐	ほうれん草ベーコン
	ピリ辛きゅうり	春雨サラダ	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ	大根なます
	大根漬け	くず餅	金時豆	白菜漬け	うぐいす豆
	エネルギー 252kcal たんぱく質 12.1g 脂質 12.5g 炭水化物 22.1g 食塩 3.6g	362kcal 11.4g 15.4g 45.6g 3.8g	418kcal 15.7g 21.4g 40.2g 2.9g	384kcal 26.1g 23.5g 27.9g 3.6g	461kcal 11.9g 24.6g 47.1g 3.1g
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
クリームコロッケ	赤魚の甘酢あん	とり天	アジのおろしソースかけ	チキン照り焼き	海老カツ
焼きビーフン	スクランブルエッグ	塩焼きそば	チャプチェ	キャベツとベーコンのパスタ	ツナのクリームパスタ
肉豆腐	かぼちゃ・がんも煮	れんこん・こんにゃくきん	肉じゃが煮	ナス南蛮	海鮮野菜炒め
もやしナムル	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	長ネギと油揚げのお浸し
コールスロー	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
さくら漬け	高菜漬け	キャベツ漬け	白菜漬け	大根漬け	金時豆
エネルギー 269kcal たんぱく質 9.9g 脂質 13.8g 炭水化物 25.3g 食塩 4.0g	265kcal 14.7g 12.8g 22.2g 3.9g	317kcal 15.0g 15.5g 28.8g 4.0g	294kcal 15.0g 12.3g 30.0g 2.9g	487kcal 20.4g 23.6g 46.1g 3.3g	425kcal 12.8g 20.4g 47.8g 3.3g
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
カキフライ	いわし煮	甘辛チキン	ホイコーロー	サワラみそ煮	かぼちゃコロッケ
水菜とじゃこのパスタ	いか天	オムレツ	トマトとブロッコリーのサラダ	肉シュウマイ	ミートパスタ
チンジャオロース	ふきの煮物	切干大根	ひじき煮	豚ニラもやし炒め	きんぴらごぼう
オクラのごま和え	こんにゃくの白和え	ほうれん草のごま和え	小松菜おひたし	ブロッコリーのごま和え	人参ナムル
かぼちゃサラダ	きくらげ酢の物	マカロニサラダ	大根なます	春雨サラダ	ポテトサラダ
白菜漬け	千切りたくわん	うぐいす豆	青キュウリ漬け	さくら漬け	くず餅
エネルギー 409kcal たんぱく質 15.0g 脂質 25.1g 炭水化物 29.9g 食塩 3.7g	261kcal 15.4g 10.5g 29.6g 3.4g	453kcal 14.2g 23.4g 45.9g 3.9g	266kcal 72.2g 17.6g 18.4g 4.1g	323kcal 17.1g 17.0g 25.1g 3.5g	414kcal 11.1g 21.5g 44.1g 3.3g

- ・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
1杯分 - 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