

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2026年11月

月	火	水	木	金	土
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
チキン南蛮	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 文化の日 お休み	アジ煮	豚肉みそ炒め	メンチカツ	白身タルタルフライ
和風パスタ		海鮮シュウマイ	キャベツとベーコンのパスタ	豚しゃぶサラダ	ナポリタン
ふろふき大根		里芋そぼろ煮	きんぴらごぼう	大根と厚揚げの煮物	かぼちゃ煮・がんも
きゅうりとちりめんじゃこ酢の物		おからゆず風味	きのこの白和え	オクラのごま和え	あさりとわけぎのぬた和え
ごぼうサラダ		煮玉子	かぼちゃサラダ	ピリ辛きゅうり	ポテトサラダ
うぐいす豆		さくら漬け	大根漬け	金時豆	白菜漬け
エネルギー 506kcal		204kcal	360kcal	371kcal	452kcal
たんぱく質 13.7g		23.3g	12.3g	13.4g	18.0g
脂質 26.4g		6.3g	18.4g	19.8g	23.1g
炭水化物 51.7g		22.2g	35.0g	35.1g	42.0g
食塩 3.0g		2.8g	3.4g	3.2g	4.0g
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
サンマ塩焼	とり天	赤魚の甘酢あん	肉コロッケ	いわし煮	とんかつ
明太子クリームパスタ	ミートパスタ	肉シュウマイ	和風パスタ	春巻き	千切りキャベツ
切干大根	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	ニラ玉もやし
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	高野豆腐	人参ナムル
紫キャベツのラペ	マカロニサラダ	中華春雨	コールスロー	きくらげ酢の物	カニ風味サラダ
白菜漬け	高菜漬け	金時豆	くず餅	さくら漬け	青キュウリ漬け
エネルギー 355kcal	295kcal	298kcal	503kcal	355kcal	323kcal
たんぱく質 14.8g	16.1g	13.9g	15.3g	19.8g	12.7g
脂質 20.6g	13.1g	10.8g	27.3g	16.9g	23.0g
炭水化物 25.6g	26.4g	36.5g	49.0g	31.5g	15.1g
食塩 3.8g	3.5g	3.7g	3.2g	4.2g	3.3g
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
エビフライ	ハンバーグ	アジの甘酢あん	ホイコーロー	赤魚の西京焼き	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パスタ	いも天	ツナクリームパスタ	塩焼きそば
牛肉野菜炒め	れんこん・こんにゃくきんぴら	切干大根	ナス南蛮漬け	牛肉とごぼうしぐれ煮	豚ニラもやし炒め
芋と小松菜和風生姜あん	青菜おひたし	長ネギと油揚げのおひたし	きのこの白和え	モロヘイヤのおひたし	いんげん胡麻和え
春雨サラダ	蒸し鶏ゴマソース	ポテトサラダ	紫キャベツラペ	大根なます	かぼちゃサラダ
キャベツ漬け	白菜漬け	さくら漬け	金時豆	キャベツ漬け	高菜漬け
エネルギー 357kcal	335kcal	387kcal	401kcal	376kcal	371kcal
たんぱく質 9.7g	15.0g	15.2g	9.1g	18.5g	9.1g
脂質 20.4g	17.7g	17.8g	20.0g	14.1g	24.8g
炭水化物 33.2g	29.2g	40.7g	45.9g	40.4g	28.7g
食塩 2.8g	3.8g	4.0g	5.0g	2.8g	4.8g
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
勤労感謝の日 お休み	サワラ南蛮	カキフライ	アジ煮	しょうが焼き	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
	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
	ブロッコリーのごま和え	小松菜おひたし	人参ナムル	こんにゃく白和え	おからゆず風味
	中華春雨	マカロニサラダ	カニ風味サラダ	きゅうりとちりめんじゃこ酢の物	ごぼうサラダ
	千切りたくわん	キャベツ漬け	うぐいす豆	くず餅	金時豆
	エネルギー 415kcal	242kcal	467kcal	341kcal	555kcal
	たんぱく質 15.9g	9.1g	22.6g	14.0g	20.4g
	脂質 24.5g	8.4g	22.6g	12.8g	30.3g
	炭水化物 37.2g	31.9g	39.8g	43.1g	48.7g
	食塩 4.1g	3.4g	4.4g	2.8g	3.5g
11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
和風ハンバーグ	クリームコロッケ	からあげ	かぼちゃコロッケ	甘辛チキン	サワラ煮
水菜とじゃこのパスタ	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	あさりパスタ
きんぴらごぼう	ふきの煮物	肉豆腐	ナス南蛮漬け	里芋といか煮	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	芋と小松菜和風生姜あん
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	ポテトサラダ
千切りたくわん	キャベツ漬け	高菜漬け	水菜と人参漬け	白菜漬け	金時豆
エネルギー 444kcal	274kcal	378kcal	342kcal	412kcal	426kcal
たんぱく質 15.1g	8.8g	16.7g	10.7g	19.2g	16.3g
脂質 25.1g	12.6g	20.1g	19.3g	22.4g	16.8g
炭水化物 44.6g	31.3g	31.4g	34.9g	32.1g	52.2g
食塩 4.3g	4.2g	4.0g	5.2g	3.6g	3.7g

- ・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

冬季限定

麺処くらや特製

鍋焼うどん

1人前 980円

(437kcal 塩分2.8g)

お申し込み・変更連絡などはこちらまで

タ

食

配

蔵屋

(株)くらや

0979-64-6662

電話受付 8:30～16:00