

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2020年3月

月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	
白身天ぷらあんかけ 水菜とじゃこのパスタ 白菜玉子とじ 菜の花ゴマ和え ゆずめかぶ 豚しょうが焼	さば煮 豚ロースカツ串 切コンブこんにゃく煮 春雨サラダ 黒豆 じゃがいもカレー煮	チキンカツ ミートパスタ なすとししとうの煮びたし カニ風サラダ 味付メンマ 五目煮	いわし煮付 ナスのはさみ揚げフライ がんもどき煮 ブロッコリーゴマ和え わさび菜きのこ 牛肉野菜炒め	焼肉チキン ハス天 ふろふき大根 きゅうりともずくの酢物 五目煮豆 ニラ玉もやし炒め	白身フライタルタルソース チャブチェ 山くらげとれんこんの煮物 もやしと人参のナムル さくら漬 鶏甘酢あん	
エネルギー477kcal たんぱく質 22.6g 脂質 29.2g 炭水化物 28.4g 食塩 2.2g	452kcal 19.0g 22.7g 42.9g 3.3g	363kcal 14.8g 21.2g 27.5g 3.5g	349kcal 22.3g 17.8g 24.2g 3.5g	415kcal 16.5g 24.0g 31.4g 3.2g	384kcal 14.2g 23.2g 28.8g 3.5g	
9	10	11	12	13	14	
さば南蛮 玉子焼 きんぴらごぼう 小松菜おひたし 金時豆 鶏チリソース	からあげ 豚しゃぶサラダ おから煮 マカロニサラダ たこ焼 竹の子と厚揚げの煮物	シャケ西京焼 ハムステーキ ひじきと大豆の煮物 ピクルス しば漬 ぜんまいと竹の子の煮物	煮込みハンバーグ 紅ショウガと玉ねぎのかき揚げ 竹の子土佐煮 もやしナムル キャベツ浅漬け とりマヨ	アジフライ ナポリタン コンニャク酢みそ和え ポテトサラダ かっぱ漬 豚ニラもやし炒め	チキンとほうれん草グラタン かぼちゃ天 ナス田楽 枝豆 つぼ漬 里芋とれんこんの煮物	
463kcal 18.1g 25.4g 38.5g 3.8g	445kcal 19.7g 26.8g 29.7g 3.5g	394kcal 17.4g 18.5g 20.5g 4.0g	379kcal 14.7g 25.5g 21.0g 5.0g	421kcal 17.5g 22.0g 37.0g 4.1g	397kcal 10.4g 23.0g 36.3g 2.9g	
16	17	18	19	20	21	
とり天 さつま揚げ かぼちゃ煮 インゲンゴマ和え 大根浅漬け ホイコーロー	肉コロッケ もやし焼きそば きんぴらこんにゃく 春雨酢物 磯わかめ かぼちゃと大根の煮物	さばみそ煮 カニカマ天 ひじき煮 かぼちゃサラダ ゆず香こんにゃく 肉豆腐	イワシフライ 蒸し鶏ゴマソース 里芋煮 ほうれん草おひたし うぐいす豆 野菜炒め	 春分の日 お休み	ハムカツ ツナクリームパスタ じゃこと油揚げ高菜炒め わかめとカニカマの酢物 ピリ辛キュウリ 和風マーボナス	
401kcal 47.9g 15.9g 36.3g 5.1g	387kcal 11.6g 16.4g 48.7g 4.2g	396kcal 18.7g 20.6g 32.3g 3.9g	389kcal 17.4g 20.1g 33.7g 3.4g		404kcal 23.4g 19.0g 34.1g 6.0g	
23	24	25	26		27	28
ベーコンと白菜のグラタン 野菜かき揚げ 切干大根 小松菜おひたし 黒豆 チキン南蛮	さば塩焼き いも天 コンニャク白和え ごぼうサラダ ピリ辛キュウリ 肉団子甘酢あん	メンチカツ トマトとブロッコリーのサラダ 煮玉子 ミックスビーンズサラダ さくら漬 大根とふきの煮物	豆腐ハンバーグ 明太子クリームパスタ ポテトフライ ほうれん草ゴマ和え 味付メンマ ピーマン甘みそ炒め		カレー煮付 オムレツ 信田巻 もやしとピーマンのナムル 白菜浅漬け 鶏甘酢あん	カレーコロッケ アサリのパスタ きんぴらごぼう 菜の花ゴマ和え 五目煮豆 ニラ玉もやし炒め
523kcal 16.0g 35.0g 34.5g 3.1g	499kcal 21.4g 29.6g 34.9g 4.2g	267kcal 14.4g 15.2g 20.8g 2.6g	399kcal 12.3g 24.9g 30.3g 3.2g		273kcal 23.1g 12.3g 15.8g 2.3g	492kcal 17.3g 17.6g 65.5g 3.8g
30	31	4月1日	2	3	4	
白身フライタルタルソース ミートパスタ ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーゴマ和え ゆずめかぶ 牛肉野菜炒め	いわし煮付 豚ロースカツ串 ナス田楽 カニ風サラダ わさび菜きのこ 五目煮	焼肉チキン ハス天 コンニャク酢みそ和え 春雨サラダ 金時豆 じゃがいもカレー煮	白身天ぷらあんかけ チャブチェ おから煮 マカロニサラダ たこ焼 鶏甘酢あん	さば煮 ナスのはさみ揚げフライ 竹の子土佐煮 もやしと人参のナムル しば漬 豚しょうが焼	チキンカツ 水菜とじゃこのパスタ かぼちゃ煮 きゅうりともずくの酢物 キャベツ浅漬け ニラ玉もやし炒め	
448kcal 16.0g 22.1g 27.6g 3.0g	390kcal 20.9g 22.2g 25.9g 2.9g	496kcal 14.4g 24.5g 53.4g 2.9g	443kcal 15.5g 22.1g 43.8g 3.4g	364kcal 21.8g 21.1g 19.8g 3.8g	478kcal 19.2g 30.7g 28.3g 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。
- ・おかずの器・四角のご飯容器は電子レンジ対応ですが、丸型ご飯容器は変形しますので、電子レンジにかけないで下さい。

おかずセット	580円
夕食セット（ご飯付）	680円

監修：管理栄養士 中小路陽子

鍋焼きうどん 3月末までです!

o-kuraya.com 検索

3日ひなちらしのご注文賜ります。

 17日彼岸入り・20日お中日・23日彼岸明けです。
 くらや特製ばたもちのご注文受け付けます。注文書のおはぎでお願いします。

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 8:30～16:30