

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2019年7月

月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
肉コロッケ 明太子クリームパスタ なすとししとうの煮びたし もやしナムル 黒豆 鶏チリソース	いわし煮付 揚げぎょうざ ひじき煮 わかめとカニカマの酢物 うぐいす豆 五目煮	豆腐ハンバーグ 豚しゃぶサラダ 切干大根 インゲンゴマ和え 五目煮豆 チンジャオロース	トンカツ 焼ビーフン 竹の子土佐煮 おから煮 ゆずもずく 八宝菜	さばみそ煮 中華春巻 コンニャク酢みそ和え ごぼうサラダ キャベツ浅漬け 豚しょうが焼	イワシフライ 玉子焼 白菜玉子とし 小松菜ゴマ和え 味付メンマ とりマヨ	
エネルギー522kcal たんぱく質 16.6g 脂質 30.4g 炭水化物 42.8g 食塩 4.5g	368kcal 18.1g 10.1g 51.6g 3.7g	354kcal 14.9g 22.8g 21.2g 3.6g	412kcal 16.8g 24.5g 30.2g 4.6g	409kcal 18.3g 24.6g 26.8g 3.1g	393kcal 18.8g 26.3g 17.8g 2.5g	
8	9	10	11	12	13	
からあげ チャプチェ コンニャク白和え 煮玉子 金時豆 竹の子と厚揚げの煮物	カレイ甘酢あんかけ トマトとブロッコリーのサラダ きんぴらごぼう キャベツとコーンのコールスロー しば漬 ホイコーロー	チキンカツ 肉シュウマイ 山くらげとれんこんの煮物 カニ風サラダ つぼ漬 野菜炒め	チキンとほうれん草グラタン イカ天 大根とふきの煮物 菜の花ゴマ和え ピリ辛キュウリ 豚ニラもやし炒め	さば南蛮 塩焼そば 高野豆腐玉子とし ポテトフライ さくら漬 里芋とれんこんの煮物	カニグラタンコロッケ オムレツ 切コンブこんにゃく煮 がんもどき煮 白菜浅漬け 肉じゃが煮	
469kcal 20.6g 23.2g 42.9g 4.1g	273kcal 32.8g 16.5g 19.2g 5.1g	347kcal 15.4g 19.7g 26.5g 3.9g	371kcal 13.0g 23.1g 27.1g 3.9g	477kcal 18.4g 28.9g 34.4g 5.5g	293kcal 12.3g 12.8g 33.2g 3.3g	
15	16	17	18	19	20	
 お休み	シャケ西京焼 野菜かき揚げ ふろふき大根 春雨サラダ うぐいす豆 ピーマン甘みそ炒め	豆腐ハンバーグ ちくわ磯辺揚げ かぼちゃ煮 ほうれん草ゴマ和え 大根浅漬け 肉豆腐	チキン南蛮 アサリのパスタ ナス田楽 マカロニサラダ 味付メンマ じゃがいもカレー煮	アジフライ ハムステーキ 竹の子土佐煮 ピーマンともやしのゴマ和え 黒豆 牛肉野菜炒め	焼肉チキン ナポリタン&ウインナー なすとししとうの煮びたし ポテトサラダ ゆずもずく かぼちゃと大根の煮物	
	390kcal 11.3g 19.4g 42.1g 3.2g	286kcal 11.8g 15.5g 23.9g 2.5g	474kcal 12.5g 28.3g 40.4g 3.2g	363kcal 21.1g 17.6g 29.2g 3.9g	357kcal 13.6g 20.0g 29.8g 3.9g	
	22	23	24	25	26	27
	カツ煮 もやし焼きそば ひじき煮 ごぼうサラダ ピリ辛キュウリ 五目煮	カレイ煮付 ハス天 白菜玉子とし インゲンゴマ和え つぼ漬 鶏甘酢あん	さば塩焼き カニカマ天ぷら きんぴらごぼう おから煮 キャベツ浅漬け チンジャオロース	鶏肉トマト煮 揚げぎょうざ 切干大根 もやしナムル しば漬 豚しょうが焼	ベーコンと白菜のグラタン 紅しょうがと玉ねぎのかき揚げ コンニャク酢みそ和え 小松菜ゴマ和え 金時豆 ぜんまいと竹の子の煮物	さば甘酢あんかけ 焼ビーフン 山くらげとれんこんの煮物 わかめとカニカマの酢物 五目煮豆 八宝菜
	399kcal 13.6g 17.1g 47.7g 4.1g	388kcal 24.4g 17.5g 32.0g 2.5g	512kcal 25.3g 32.7g 25.5g 5.3g	446kcal 19.2g 27.7g 28.0g 4.9g	361kcal 8.4g 17.6g 43.2g 3.9g	370kcal 16.3g 19.1g 34.2g 4.7g
29	30	31	8月1日	2	3	
煮込みハンバーグ 蒸し鶏ゴマソース 大根とふきの煮物 キャベツとコーンのコールスロー うぐいす豆 豚ニラもやし炒め	さばみそ煮 いも天 こんにゃく白和え 菜の花ゴマ和え 味付メンマ とりマヨ	肉コロッケ 焼ビーフン 切コンブこんにゃく煮 煮玉子 ゆずもずく 里芋とれんこんの煮物	イワシフライ 明太子クリームパスタ 高野豆腐玉子とし カニ風サラダ 黒豆 鶏チリソース	トンカツ 豚しゃぶサラダ ふろふき大根 がんもどき煮 しば漬 ホイコーロー	いわし煮付 イカ天 かぼちゃ煮 ポテトフライ 金時豆 竹の子と厚揚げの煮物	
376kcal 15.2g 21.0g 31.4g 3.8g	395kcal 17.3g 22.3g 29.3g 2.6g	347kcal 11.6g 17.1g 37.1g 3.7g	633kcal 26.6g 39.2g 39.4g 4.4g	405kcal 37.5g 26.8g 22.4g 5.0g	466kcal 19.9g 20.4g 49.2g 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）も出来ます。
- ・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日以上をお願いします。
※前日10時以降の変更・キャンセルは出来かねます。（追加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：13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。
- ・おかずの器は電子レンジ対応ですが、ふたと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

※追加メニューのみのご注文は600円以上でお届けとします。

27日土用丑の日はうな井・うな重のご注文賜ります。
くらやのうなぎで猛暑を乗り切りましょう！
近くなりましたら別途ご案内致します。

監修：管理栄養士 中小路陽子

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 8:30～16:30