

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2021年7月

月	火	水	木	金	土
1	2	3			
 白ご飯 200g 336kcal ごはん150g エネルギー 252kcal たんぱく質 3.75g 脂 質 0.45g 炭水化物 55.65g 食 塩 0g			チキンとほうれん草グラタン レンコンはさみ揚げ 切干大根 ほうれん草おひたし わさび菜きのこ 豚しょうが焼 エネルギー 396kcal たんぱく質 16.7g 脂質 22.9g 炭水化物 29.4g 食塩 3.1g	さばみそ煮 豚ロースカツ串 竹の子土佐煮 ブロッコリーゴマ和え しば漬 野菜炒め エネルギー 370kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.7g 炭水化物 22.7g 食塩 4.1g	煮込みハンバーグ ミートパスタ ふろふき大根 春雨酢物 さくら漬 豚ニラもやし炒め エネルギー 344kcal たんぱく質 12.5g 脂質 17.5g 炭水化物 32.8g 食塩 4.5g
5	6	7	8	9	10
いわしぬかだき ハムステーキ かぼちゃ煮 ごぼうサラダ 糸コン明太子あえ なすとピーマン甘みそ炒め エネルギー 283kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.3g 炭水化物 37.2g 食塩 3.8g	焼肉チキン オムレツ ナス田楽 春雨酢物 磯わかめ 里芋とレンコンの煮物 エネルギー 348kcal たんぱく質 14.6g 脂質 19.2g 炭水化物 29.2g 食塩 2.9g	白身フライタルタルソース ナポリタン 鶏きもしょうが煮 キャベツとコーンのコールスロー うぐいす豆 竹の子と厚揚げの煮物 エネルギー 478kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.7g 炭水化物 46.4g 食塩 3.9g	さば南蛮 ちくわ磯辺揚げ ぜんまいと糸コンの煮物 菜の花ゴマ和え かっぱ漬 鶏肉トマト煮 エネルギー 433kcal たんぱく質 20.3g 脂質 27.8g 炭水化物 23.3g 食塩 5.7g	アジフライ 豚しゃぶサラダ 信田巻 ミックスビーンズサラダ ゆずめかぶ じゃがいもカレー煮 エネルギー 319kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.6g 炭水化物 25.6g 食塩 1.9g	えびカツ カニカマ天 コンニャク白和え かぼちゃサラダ 味付メンマ 牛肉野菜炒め エネルギー 346kcal たんぱく質 13.0g 脂質 22.4g 炭水化物 22.1g 食塩 3.8g
12	13	14	15	16	17
チキンカツ 明太子クリームパスタ ひじきと大豆煮 もやしとピーマンのナムル キャベツ浅漬け ホイコーロー エネルギー 509kcal たんぱく質 38.1g 脂質 27.5g 炭水化物 27.1g 食塩 4.4g	豆腐ハンバーグ ハス天 切コンブこんにゃく煮 きゅうりともずくの酢物 黒豆 ニラ玉もやし炒め エネルギー 369kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.5g 炭水化物 31.8g 食塩 3.7g	シャケ西京焼 中華春巻 煮玉子 わかめとカニカマの酢物 つぼ漬 和風マーボナス エネルギー 353kcal たんぱく質 17.7g 脂質 19.4g 炭水化物 25.6g 食塩 4.3g	ベーコンと白菜のグラタン かぼちゃ天 じゃこと油揚げ高菜炒め インゲンゴマ和え ゆず香こんにゃく 肉団子甘酢あん エネルギー 459kcal たんぱく質 15.4g 脂質 29.7g 炭水化物 32.0g 食塩 3.3g	メンチカツ 水菜とじゃこのパスタ 高野豆腐玉子とし もやしと人参のナムル たこ焼 大根とふきの煮物 エネルギー 513kcal たんぱく質 23.8g 脂質 30.2g 炭水化物 33.5g 食塩 3.9g	さば塩焼き 揚げぎょうざ ナスとししとうの煮びたし マカロニサラダ ピリ辛キュウリ カツ煮 エネルギー 498kcal たんぱく質 27.0g 脂質 28.7g 炭水化物 30.5g 食塩 4.8g
19	20	21	22	23	24
トンカツ アサリのパスタ がんもどき煮 カニ風サラダ 五目煮豆 肉じゃが煮 エネルギー 444kcal たんぱく質 18.1g 脂質 23.9g 炭水化物 37.3g 食塩 4.0g	カレイ煮付 えび串団子フライ ポテトフライ もやしナムル 金時豆 鶏チリソース エネルギー 463kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.1g 炭水化物 37.2g 食塩 3.5g	とり天 チャプチェ コンニャク酢みそ和え ポテトサラダ 大根浅漬け ぜんまいと竹の子の煮物 エネルギー 349kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.4g 炭水化物 35.6g 食塩 3.7g	 お休み	 お休み	イワシフライ 焼きビーフン 切干大根 ほうれん草ゴマ和え つぼ漬 チキン南蛮 エネルギー 472kcal たんぱく質 16.8g 脂質 28.5g 炭水化物 35.4g 食塩 3.1g
26	27	28	29	30	31
さば煮 ふんわり揚げ豆腐 ひじき煮 もやしとわかめの酢物 しば漬 豚しょうが焼 エネルギー 329kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.5g 炭水化物 23.7g 食塩 3.6g	野菜コロッケ きんぴらつくね串 山くらげとれんこんの煮物 小松菜おひたし さくら漬 鶏甘酢あん エネルギー 256kcal たんぱく質 9.0g 脂質 14.2g 炭水化物 23.5g 食塩 4.0g	 からあげ 玉子焼 きんぴらごぼう ピクルス わさび菜きのこ 肉豆腐 エネルギー 346kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.6g 炭水化物 24.7g 食塩 3.3g	イワシ煮付 野菜ミンチ巻 ナスとししとうの煮びたし 枝豆 磯わかめ 八宝菜 エネルギー 241kcal たんぱく質 20.4g 脂質 8.5g 炭水化物 22.0g 食塩 4.2g	和風ハンバーグ いも天 キャベツ玉子とし マカロニサラダ 糸コン明太子あえ 油揚げと大根の煮物 エネルギー 421kcal たんぱく質 14.9g 脂質 22.4g 炭水化物 39.9g 食塩 3.9g	クリームコロッケ トマトとブロッコリーのサラダ きんぴらこんにゃく 春雨酢物 うぐいす豆 鶏チリソース エネルギー 378kcal たんぱく質 11.2g 脂質 17.8g 炭水化物 42.6g 食塩 4.1g

- ・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。（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。
- ・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	580円
夕食セット（ご飯付）	680円

※他単品のみのご注文は600円以上でお届けとします。

監修：管理栄養士 中小路陽子

o-kuraya.com [検索](#)

今年の土用丑の日は7月28日です。
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。ぜひご賞味下さい！

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