

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2019年9月

月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	
トンカツ 肉シュウマイ 白菜玉子とじ ごぼうサラダ ピリ辛キュウリ 野菜炒め	いわし煮付 揚げぎょうざ きんぴらごぼう ほうれん草ゴマ和え さくら漬 肉じゃが煮	煮込みハンバーグ 紅ショウガと玉ねぎのかき揚げ 切干大根 おから煮 うぐいす豆 肉豆腐	チキンとほうれん草グラタン ちくわ磯辺揚げ ナス田楽 インゲンゴマ和え ゆずもずく じゃがいもカレー煮	カレイ甘酢あんかけ 明太子クリームパスタ 大根とふきの煮物 ポテトサラダ しば漬 ピーマン甘みそ炒め	からあげ オムレツ コンニャク酢みそ和え もやしナムル 黒豆 ホイコーロー	
エネルギー345kcal たんぱく質 14.6g 脂質 21.1g 炭水化物 23.1g 食塩 3.2g	314kcal 17.4g 12.2g 32.7g 3.2g	411kcal 11.9g 21.1g 43.1g 4.5g	331kcal 8.7g 19.2g 30.5g 2.2g	380kcal 13.4g 21.8g 32.0g 4.0g	407kcal 39.1g 24.4g 27.2g 4.5g	
9	10	11	12	13	14	
カニグラタンコロケ トマトとブロッコリーのサラダ かぼちゃ煮 ピーマンともやしのゴマ和え つぼ漬 チンジャオロース	さば南蛮 ハムステーキ 切コンブこんにゃく煮 煮玉子 金時豆 鶏甘酢あん	チキンカツ 塩焼そば こんにゃく白和え キャベツとコーンのコールスロー 白菜浅漬け 五目煮	シャケ西京焼 チャプチェ 高野豆腐玉子とじ わかめとカニカマの酢物 味付メンマ ぜんまいと竹の子の煮物	焼肉チキン ハス天 ふろふき大根 小松菜ゴマ和え キャベツ浅漬け 八宝菜	さばみそ煮 ナポリタン&ウインナー ひじき煮 カニ風サラダ 五目煮豆 牛肉野菜炒め	
335kcal 9.4g 14.8g 40.6g 3.1g	444kcal 19.2g 22.3g 41.2g 3.5g	372kcal 14.0g 23.3g 26.7g 4.0g	326kcal 19.4g 15.1g 28.3g 4.8g	414kcal 16.4g 23.9g 31.9g 3.3g	319kcal 15.7g 14.7g 29.9g 3.3g	
16	17	18	19	20	21	
 敬老の日 お休み	カレイ煮付 イカ天 山くらげとれんこんの煮物 菜の花ゴマ和え うぐいす豆 とりマヨ	アジフライ 豚しゃぶサラダ なすとししとうの煮びたし 春雨サラダ 大根浅漬け 竹の子と厚揚げの煮物	豆腐ハンバーグ アサリのパスタ きんぴらごぼう ポテトフライ ピリ辛キュウリ 豚しょうが焼	カツ煮 もやし焼きそば 竹の子土佐煮 マカロニサラダ さくら漬 鶏チリソース	さば甘酢あんかけ 野菜かき揚げ 切干大根 がんもどき煮 ゆずもずく 豚ニラもやし炒め	
	399kcal 26.5g 16.4g 36.1g 3.7g	383kcal 17.8g 23.9g 22.9g 3.4g	505kcal 18.6g 29.0g 40.0g 4.4g	468kcal 18.6g 25.2g 38.8g 4.6g	425kcal 15.9g 26.2g 30.6g 4.9g	
	23	24	25	26	27	28
	 秋分の日 お休み	さば塩焼き カニカマ天ぷら コンニャク酢みそ和え ごぼうサラダ しば漬 かぼちゃと大根の煮物	肉コロケ 焼ビーフン ナス田楽 ほうれん草ゴマ和え 黒豆 里芋とれんこんの煮物	鶏肉トマト煮 いも天 白菜玉子とじ ポテトサラダ つぼ漬 野菜炒め	イワシフライ 明太子クリームパスタ 大根とふきの煮物 おから煮 金時豆 肉豆腐	さば南蛮 揚げぎょうざ 切コンブこんにゃく煮 インゲンゴマ和え 白菜浅漬け じゃがいもカレー煮
		399kcal 21.4g 23.4g 24.4g 4.4g	380kcal 11.3g 18.8g 40.7g 3.0g	444kcal 13.2g 27.0g 35.6g 4.5g	496kcal 16.9g 26.7g 45.0g 3.8g	367kcal 14.3g 18.7g 36.3g 3.0g
30		10月1日	2	3	4	5
ベーコンと白菜のグラタン ハス天 コンニャク白和え 煮玉子 味付メンマ 肉じゃが煮		カレイ甘酢あんかけ 蒸し鶏ゴマソース きんぴられんこん もやしナムル キャベツ浅漬け 五目煮	白身フライタルタルソース オムレツ ふろふき大根 ピーマンともやしのゴマ和え 五目煮豆 鶏甘酢あん	トンカツ トマトとブロッコリーのサラダ 高野豆腐玉子とじ キャベツとコーンのコールスロー うぐいす豆 ピーマン甘みそ炒め	いわし煮付 ちくわ磯辺揚げ かぼちゃ煮 わかめとカニカマの酢物 大根浅漬け チンジャオロース	カニグラタンコロケ 肉シュウマイ ひじき煮 小松菜ゴマ和え ピリ辛キュウリ ぜんまいと竹の子の煮物
356kcal 12.7g 21.1g 28.0g 3.1g		278kcal 15.6g 13.3g 24.4g 3.6g	394kcal 16.2g 24.8g 24.1g 2.2g	404kcal 16.6g 22.3g 33.3g 3.0g	347kcal 17.5g 16.4g 30.2g 3.5g	259kcal 10.5g 7.2g 37.9g 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）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。

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



監修：管理栄養士 中小路陽子

o-kuraya.com

お申し込み・変更連絡などはこちらまで



くらや
0979-64-6662
電話受付 8:30～16:30