

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2023年2月

月	火	水	木	金	土	
節分の日限定  恵方巻 300円 (約9cm) 1本		2月1日	2	3	4	
		赤魚煮付 かぼちゃ天 糸こん明太子あえ 春雨酢物 金時豆 肉団子甘酢あん	メンチカツ 蒸し鶏ごまソース ナス煮びたし いんげんゴマ和え さくら漬け チンジャオロース	いわし煮付 チャブチェ 里芋そぼろ煮 わかめときゅうりの酢物 高菜漬け じゃがいもと鶏肉煮	鶏肉トマト煮 さつま揚げ きんぴらこんにやく ほうれん草おひたし ピリ辛きゅうり 豚二郎もやし炒め	
		エネルギー 557kcal たんぱく質 19kcal 脂質 29kcal 炭水化物 49kcal 食塩 4kcal	401kcal 18.3g 26.3g 21.2g 3.8g	372kcal 22.4g 12.4g 41.2g 3.3g	451kcal 26.9g 23.5g 32.0g 7.2g	
		6	7	8	9	10
	和風ハンバーグ 焼きビーフン 高野豆腐玉子とし マカロニサラダ うぐいす豆 なすとピーマン甘みそ炒め	シャケ西京焼き 揚げぎょうざ おから煮 ブロッコリーゴマ和え キャベツ浅漬け 肉じゃが煮	肉コロッケ 小いわし南蛮 こんにやく白和え ほうれん草のおひたし ピクルス 肉団子甘酢あん	サバ甘酢あんかけ コーン天ぷら 山くらげとれんこんの煮物 小松菜おひたし 黒豆 竹の子と厚揚げの煮物	トンカツ 明太クリームパスタ こんにやく田楽みそ もやしとわかめの酢物 つぼ漬 ホイコーロー	建国記念日  お休み
エネルギー 448kcal たんぱく質 17.8g 脂質 19.1g 炭水化物 51.2g 食塩 4.5g	363kcal 16.8g 20.0g 28.6g 3.3g	439kcal 16.0g 30.5g 34.2g 3.2g	395kcal 16.5g 21.9g 32.9g 4.0g	441kcal 36.3g 26.5g 33.9g 4.5g		
13	14	15	16	17	18	
白身フライタルタル 塩焼きそば 白菜玉子とし ごぼうサラダ 白菜浅漬け 豚二郎もやし炒め	からあげ えび串団子 きんぴらごぼう 春雨サラダ 大根なます じゃがいものカレー煮	さば煮 肉シューマイ 切干大根 金時豆 さくら漬け チキン南蛮	とり天 あさりパスタ キャベツの玉子とし 菜の花のごま和え ミックスビーンズ 野菜炒め	さば南蛮 ちくわ磯部揚げ 昆布煮 キャベツのコールスロー 高菜漬け 鶏マヨ	チキンクリーム煮 コキールフライ こんにやくの酢味噌和え 春雨酢の物 うぐいす豆 かぼちゃ大根煮	
エネルギー 439kcal たんぱく質 14.9g 脂質 29.9g 炭水化物 26.9g 食塩 4.8g	435kcal 16.8g 23.0g 39.1g 3.4g	467kcal 20.3g 25.3g 37.6g 3.6g	349kcal 21.2g 14.0g 37.2g 3.1g	379kcal 16.1g 26.1g 19.1g 3.3g	341kcal 13.2g 13.2g 41.8g 4.2g	
20	21	22	23	24	25	
野菜コロッケ 水菜とじゃこのパスタ 五目ひじき煮 スクランブルエッグ キャベツ浅漬け 大根とふきの煮物	さば味噌煮 いも天 がんもどき わかめときゅうりの酢の物 ピリ辛きゅうり 豚しょうが焼き	チキンカツ ミートパスタ 糸こん明太子あえ ほうれん草のおひたし 黒豆 じゃがいもと鶏肉の煮物	天皇誕生日  お休み	いわしのぬか炊き 焼きそば なすの煮びたし いんげんのごま和え 白菜漬け かつ煮	かれの甘酢あん チャブチェ きんぴらこんにやく 煮玉子 大根なます 肉豆腐	
エネルギー 396kcal たんぱく質 11.2g 脂質 23.6g 炭水化物 32.7g 食塩 3.1g	468kcal 21.4g 25.5g 36.3g 3.4g	384kcal 19.7g 18.6g 32.7g 3.3g		343kcal 18.6g 15.6g 31.3g 3.8g	346kcal 15.7g 15.4g 35.4g 4.4g	
27	28	3月1日	2	3	4	
ハムカツ トマトとブロッコリーのサラダ きんぴらごぼう ポテトサラダ 金時豆 マーボーナス	お魚ハンバーグ ナポリタン オムレツ こんにやくの白和え さくら漬け 鶏甘酢あん	カレーコロッケ 蒸し鶏ごまソース 小松菜のおひたし おから煮 高菜漬け 肉じゃが煮	さばの塩焼き 焼きビーフン 高野豆腐の玉子とし フランクフルト うぐいす豆 チンジャオロースー	メンチカツ さつま揚げ 山くらげとれんこん煮 なす田楽 キャベツ浅漬け 豚二郎もやし炒め	煮込みハンバーグ フライドポテト こんにやく田楽味噌 玉子焼き ピリ辛きゅうり ナスとピーマンの味噌炒め	
エネルギー 378kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g 炭水化物 37.1g 食塩 4.4g	291kcal 11.2g 15.2g 25.9g 3.4g	341kcal 14.4g 19.6g 26.3g 3.6g	522kcal 28.5g 29.2g 32.7g 5.1g	443kcal 24.1g 22.9g 34.5g 5.1g	329kcal 10.2g 21.3g 23.9g 3.8g	

- ・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。
- ・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)	630円
夕食セット (ご飯付) (税込)	730円

監修: 管理栄養士 中小路陽子

※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

冬季限定 麺処くらや特製

鍋焼うどん

1人前 **700円**
(437kcal 塩分2.8g)



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