

# くらやの夕食宅配献立カレンダー 2022年8月

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
白身天あんかけ 焼きビーフン ぜんまいと糸コンの煮物 ごぼうサラダ キャベツ浅漬け じゃがいもカレー煮	カレーコロッケ ミートパスタ 高野豆腐とかぼちゃ煮 春雨酢物 高菜漬け なすとピーマン甘みそ炒め	赤魚煮付 揚げぎょうざ 大根とふきの煮物 オクラのごま和え 黒豆 チキン南蛮	ハムカツ 明太子クリームパスタ きんぴらごぼう ポテトサラダ 大根なます ニラ玉もやし炒め	チキンとほうれん草のグラタン ふんわり揚げ豆腐 肉じゃが煮 もやしと人参のナムル ピリ辛きゅうり 鶏マヨ	エビカツ ちくわ磯辺揚げ 肉豆腐 ブロッコリーゴマ和え 金時豆 チンジャオロース
エネルギー 378kcal たんぱく質 12.6g 脂質 17.3g 炭水化物 42.3g 食塩 4.4g	390kcal 12.9g 19.6g 39.9g 4.2g	561kcal 24.2g 33.2g 34.2g 3.1g	502kcal 21.0g 27.7g 40.7g 6.4g	385kcal 15.1g 23.7g 26.3g 3.6g	419kcal 15.0g 21.5g 40.7g 3.7g
8	9	10	11	12	13
焼肉チキン 紅ワカと玉ねぎのかきあげ きんぴらこんにやく ほうれん草ゴマ和え 白菜浅漬け マーボナス	サバ甘酢あんかけ 焼きそば ひじき煮 ピクルス うぐいす豆 かぼちゃと大根の煮物	蒸し鶏ゴマソース 中華春巻 山くらげとれんこんの煮物 もやしとわかめの酢物 つぼ漬 豚ニラもやし炒め	 お休み	カツ煮 かぼちゃ天 五目煮 菜の花ゴマ和え さくら漬け 野菜炒め	 お盆休み
413kcal 15.5g 26.8g 26.4g 3.9g	414kcal 14.4g 17.7g 48.1g 4.7g	342kcal 12.9g 19.1g 30.6g 4.4g		381kcal 13.4g 23.7g 28.2g 3.2g	
15	16	17	18	19	20
 お盆休み	エビフライ トマトとブロッコリーのサラダ 切干大根 マカロニサラダ キャベツ浅漬け 肉団子甘酢あん	さばの塩焼き イカ天 ぜんまいと竹の子の煮物 もやしとわかめの酢物 高菜漬け じゃがいもカレー煮	ベーコンと白菜のグラタン えび串団子 高野豆腐とかぼちゃ煮 いんげんゴマ和え 黒豆 なすとピーマン甘みそ炒め	和風ハンバーグ コキールフライ きんぴらごぼう ミックスビーンズサラダ 大根なます ホイコーロー	アジフライ ナポリタン 大根とふきの煮物 もやしと人参のナムル ピリ辛きゅうり 鶏甘酢あん
	318kcal 10.6g 15.3g 34.6g 2.8g	364kcal 22.0g 18.2g 27.1g 4.2g	347kcal 15.2g 18.0g 31.5g 2.4g	386kcal 39.3g 19.5g 37.5g 5.5g	424kcal 18.9g 21.7g 35.9g 3.7g
22	23	24	25	26	27
メンチカツ チャブチェ 肉じゃが煮 カニ風サラダ 金時豆 豚しょうが焼	カレイ煮付 塩焼きそば ぜんまいと糸コンの煮物 こんにやくの酢みそ和え 白菜浅漬け 鶏チリソース	肉コロッケ 水菜とじゃこのパスタ がんもどきと大根の煮物 わかめとカニカマの酢物 うぐいす豆 ニラ玉もやし炒め	からあげ 焼きビーフン きんぴらこんにやく オクラのごま和え つぼ漬 八宝菜	シャケ西京焼き 中華春巻 ひじき煮 もやしと人参のナムル さくら漬け チキン南蛮	豆腐ハンバーグ 揚げぎょうざ 山くらげとれんこんの煮物 菜の花ゴマ和え キャベツ浅漬け 鶏肉トマト煮
532kcal 20.8g 28.9g 45.2g 4.0g	442kcal 26.9g 20.4g 36.4g 5.8g	606kcal 23.8g 36.7g 44.0g 4.9g	456kcal 17.1g 26.4g 37.5g 4.4g	503kcal 19.6g 35.0g 24.0g 3.9g	479kcal 21.5g 30.5g 27.8g 5.4g
29	30	31	9月1日	2	3
いわし煮付 ふんわり揚げ豆腐 五目煮 ピクルス 高菜漬け チンジャオロース	チキンカツ アサリパスタ 切干大根 ごぼうサラダ 黒豆 かぼちゃと大根の煮物	さばみそ煮 野菜かき揚げ 高野豆腐とかぼちゃ煮 ブロッコリーゴマ和え 大根なます 鶏マヨ	白身フライタルタルソース ミートパスタ きんぴらごぼう ポテトサラダ ピリ辛きゅうり マーボナス	お魚バーグ ちくわ磯辺揚げ 大根とふきの煮物 ほうれん草ゴマ和え 金時豆 豚ニラもやし炒め	さば南蛮 さつま揚げ 肉じゃが煮 もやしとわかめの酢物 白菜浅漬け 鶏肉トマト煮
316kcal 19.8g 15.6g 23.2g 3.5g	508kcal 18.7g 24.5g 51.5g 4.4g	435kcal 20.0g 25.2g 31.4g 3.3g	494kcal 18.4g 30.2g 34.6g 4.6g	344kcal 11.7g 18.9g 31.8g 3.8g	537kcal 30.8g 29.2g 36.0g 6.1g

- ・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	<b>630円</b>
夕食セット（ご飯付）	<b>730円</b>

監修：管理栄養士 中小路陽子

※他単品のみのご注文は600円以上でお届けとします。

[o-kuraya.com](http://o-kuraya.com)



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

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