

くらやの夕食宅配献立カレンダー 2023年9月

月	火	水	木	金	土
				9月1日	9月2日
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> ごはん150g 1杯分 - 252kcal たんぱく質 3.75g 脂質 0.45g 炭水化物 55.65g 食塩 0g </div> <p style="text-align: center;">ごはん 200g 336kcal</p>				アジフライ	かれい煮
				豚しゃぶサラダ	ナス田楽
				きんぴらごぼう・三色ミニ串天	肉じゃが煮
				いんげんの胡麻和え	枝豆とひじきの白和え
				大根なます	ごぼうサラダ
				金時豆	さくら漬け
				エネルギー 384kcal	256kcal
たんぱく質 19.1g	375.0g				
脂質 18.5g	14.7g				
炭水化物 34.7g	21.6g				
食塩 3.2g	29.7g				
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	1月2日
さば煮	チキン南蛮	和風ハンバーグ	カレイ甘酢あんかけ	クリームコロッケ	塩サバ
いか天	アサリパスタ	中華春巻	塩焼きそば	豚しゃぶサラダ	ナス田楽
山くらげとれんこん煮・信田煮	かぼちゃ煮・肉シュウマイ	竹の子の土佐煮・煮玉子	むすび昆布・フランクフルト	筑前煮・おから煮	きんぴらごぼう・枝豆
オクラと湯葉のおひたし	もやしとわかめの酢の物	さつまいもの白和え	ぜんまいナムル	ザーサイ高菜	モロヘイヤとおくらのおひたし
コールスロー	ポテトサラダ	たたきごぼう	れんこんマリネ	ミックスビーンズ	きくらげ酢の物
黒豆	高菜漬け	豆ひじき	しじみ佃煮	つぼ漬け	白花豆
エネルギー 353kcal	479kcal	348kcal	371kcal	323kcal	310kcal
たんぱく質 17.1g	15.4g	14.6g	14.8g	13.3g	17.6g
脂質 18.5g	28.9g	17.3g	18.4g	17.1g	14.0g
炭水化物 32.4g	37.4g	32.6g	35.4g	32.5g	28.0g
食塩 3.7g	4.3g	3.9g	5.4g	3.7g	2.9g
9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
メンチカツ	さば南蛮	肉コロッケ	トンカツ	煮込みハンバーグ	いわしフライ
焼きビーフン	オムレツ	明太子クリームパスタ	キャベツ千切り	イモ天	チャブチェ
シャキシャキれんこん煮・五目しんじょう	肉じゃが煮	里芋そぼろ煮・煮玉子	大豆五目煮・玉子焼き	ふき煮・がんもどき	切干大根・信田煮
ほうれん草のおひたし	大根ナムル	ブロッコリーのごま和え	きのこの白和え	もやしナムル	菜の花のごま和え
ふきの酢味噌和え	中華春雨	セロリマリネ	カニ風味サラダ	マカロニサラダ	春雨サラダ
あさり佃煮	三色豆	しそ昆布	うぐいす豆	しそひじき	小魚佃煮
エネルギー 335kcal	312kcal	442kcal	392kcal	409kcal	473kcal
たんぱく質 13.9g	13.1g	15.7g	15.7g	13.1g	18.2g
脂質 17.7g	14.5g	23.7g	21.9g	24.3g	26.5g
炭水化物 28.6g	30.9g	40.4g	32.4g	33.2g	42.0g
食塩 3.4g	2.6g	4.1g	3.2g	4.5g	3.6g
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
 <p style="text-align: center; font-weight: bold;">敬老の日</p>	いわし煮	野菜コロッケ	さばの甘酢あんかけ	白身タルタルフライ	 <p style="text-align: center; font-weight: bold;">秋分の日</p>
	とり天	トマトとブロッコリーのサラダ	厚切りハムカツ	アサリパスタ	
	竹の子の土佐煮・肉シュウマイ	山くらげとれんこん煮・おから煮	筑前煮・フランクフルト	かぼちゃ煮・えび串団子フライ	
	こんにゃくの白和え	青菜おひたし	ふきと竹の子の白和え	いんげんの胡麻和え	
	大根なます	ごぼうサラダ	コールスロー	ポテトサラダ	
	金時豆	さくら漬け	黒豆	つぼ漬け	
エネルギー 392kcal	283kcal	454kcal	478kcal		
たんぱく質 27.8g	5.1g	25.3g	18.0g		
脂質 11.5g	16.4g	25.4g	25.6g		
炭水化物 41.9g	30.1g	29.0g	42.8g		
食塩 3.9g	4.5g	4.7g	4.0g		
9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
カレイ甘酢あんかけ	お魚バーグ	さば味噌煮	シャケ塩こうじ焼	カツとじ	チキンカツ
塩焼きそば	からあげ	揚げ餃子	肉団子甘酢あん	焼きそば	スクランブルエッグ
むすび昆布・きんぴらつくね	ひじき煮・五目しんじょう	切り昆布大豆煮・三色ミニ串天	きんぴらごぼう・枝豆	肉じゃが煮	山くらげとれんこん煮・信田煮
枝豆とひじきの白和え	オクラと湯葉のおひたし	もやしとわかめの酢の物	さつまいもの白和え	ぜんまいナムル	ザーサイ高菜
たたきごぼう	れんこんマリネ	ミックスビーンズサラダ	きくらげ酢の物	中華春雨	マカロニサラダ
豆ひじき	しじみ佃煮	高菜漬け	白花豆	あさり佃煮	三色豆
エネルギー 331kcal	369kcal	334kcal	347kcal	308kcal	375kcal
たんぱく質 16.2g	18.4g	21.9g	15.8g	12.3g	14.7g
脂質 15.1g	22.7g	14.9g	14.1g	13.8g	21.6g
炭水化物 31.6g	22.3g	31.2g	39.3g	32.6g	29.7g
食塩 4.7g	3.5g	2.8g	2.5g	3.8g	2.9g

・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。

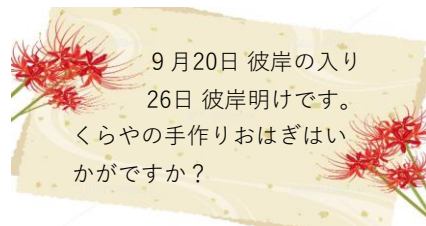
・容器は毎回返却して下さい。皆様にお届けする容器が足りなくなります。

おかずセット(税込)	630円
夕食セット(ご飯付)(税込)	730円

※他単品のみのご注文は600円以上でお届けいたします。

監修:管理栄養士 江島陽子

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