

らっくる献立表

2018年 2月12日(月) ~ 2月16日(金)

都合によりメニューを一部変更させて頂く場合がございます

今週分の振替案内

2月の振替対象期間は4週(19日)分です

1月29日(月) ~ 2月2日(金)
2月5日(月) ~ 2月9日(金)
2月13日(火) ~ 2月16日(金)
2月19日(月) ~ 2月23日(金)

3月12日(月)に口座振替となります

現金集金期間のある方や口座申請中の場合、上記の請求期間と異なる事があります。また、お休みされた週や祝日の請求はございません。

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	
夕食コース	振替休日	白飯 鶏の南部揚げ さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の煮浸し 中華風サラダ 漬物	白飯 鯖の味噌煮 五目巾着煮 山菜と卵の炒め煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物	山菜ご飯 牛肉とこんにゃくのすき煮 イカフライ チンゲン菜の胡麻和え 切干大根の酢物 煮豆	白飯 鮭のバターオイル焼き 里芋と鶏肉の旨煮 卵の花 大豆のツナマヨ和え 漬物	
		カロリー	429.3 Kcal	445.8 Kcal	439.2 Kcal	490.7 Kcal
		たんぱく質	17.7 g	16.9 g	20.0 g	16.2 g
		脂質	18.2 g	8.5 g	12.8 g	16.8 g
		塩分	3.0 g	2.9 g	2.7 g	1.9 g

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	
おかずコース	振替休日	ホキのみりん焼き 筍の土佐煮 白滝とエノキの和え物 菜の花とベーコン炒め カリフラワーのカレーピクルス 漬物	エビフライ 八宝菜 キャベツとソーセージの炒め物 水菜のおかか和え ゴママヨポテトサラダ 漬物	赤魚の山椒焼き プレーンオムレツ 豆腐とニラのスタミナ炒め 金平ごぼう 南瓜サラダ 煮豆	チキン南蛮 ミニおでん風煮 彩り野菜炒め いんげんとパプリカのじゃこ炒め 玉葱とわかめの胡麻ドレサラダ 漬物	
		カロリー	257.1 Kcal	346.8 Kcal	328.5 Kcal	364.9 Kcal
		たんぱく質	17.6 g	15.0 g	21.8 g	21.8 g
		脂質	5.4 g	21.0 g	14.9 g	23.6 g
		塩分	2.0 g	3.4 g	2.0 g	3.0 g

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	
デ・らっくるコース	振替休日	さつま揚げと野菜の煮物 ホキのみりん焼き 鶏の南部揚げ 中華風サラダ 白滝とエノキの和え物 カリフラワーのカレーピクルス 小松菜の煮浸し 筍の土佐煮	五目巾着煮 エビフライ 鯖の味噌煮 水菜のおかか和え ゴママヨポテトサラダ キャベツとソーセージの炒め物 八宝菜 山菜と卵の炒め煮	イカフライ 赤魚の山椒焼き 牛肉とこんにゃくのすき煮 チンゲン菜の胡麻和え 切干大根の酢物 豆腐とニラのスタミナ炒め 南瓜サラダ 金平ごぼう	ミニおでん風煮 チキン南蛮 鮭のバターオイル焼き 卵の花 玉葱とわかめの胡麻ドレサラダ 里芋と鶏肉の旨煮 彩り野菜炒め 大豆のツナマヨ和え	
		カロリー	430.0 Kcal	452.4 Kcal	474.6 Kcal	489.3 Kcal
		たんぱく質	28.4 g	23.7 g	28.7 g	25.0 g
		脂質	19.3 g	24.6 g	22.8 g	29.4 g
		塩分	3.5 g	4.5 g	3.2 g	3.4 g

★保管方法★

お受け取り後は冷蔵庫に入れて保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
冷凍おかずは、冷凍庫に保管してください。

★お召し上がり方★

フタを取りラップをせずに500Wの電子レンジで1分30秒を目安に加熱してください。冷たい場合は10秒ずつ再加熱してください。加熱しすぎると容器に白い傷がつかますので、少しずつ温めてください。
温めることで風味が損なわれるおかずはカップに入っていますので温める前にカップごと取り出してください。

らっくる THE プラス

毎月1度のお楽しみ！人気商品が盛りだくさん「らっくるプラス」

A 舞なからのソース焼きそば (120g) 99円
B 焼肉カステラ (270g) 580円
C さつま揚げの揚げたてお弁当 (110g) 580円
D 鶏肉の旨煮お弁当 (110g) 1080円
E モーニングクロワッサン (1個) 980円
F 大甲おいしい水 (24本) 780円
G おいしい卵焼 (100g) 400円
H どん兵衛肉うどんミニ (100g) 1080円

お申し込み先: 0120-300-065

毎回好評のらっくるプラス
詳しくは配布チラシをご覧ください。

- ★ 栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により実際にご提供する商品の数値には誤差が出る場合がありますのでご了承下さい。
- ★ 食事制限等のある方は、事前に専門医の方にご相談下さい。
- ★ 肉・魚介・玉子等の食材は加熱時間により破裂のおそれがありますのでご注意ください。
- ★ 本製品の製造ラインでは【エビ・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生】を使用した製品も製造しています。
- ★ 現状のお肉の主な産地は【豚肉：アメリカ・デンマーク産 牛肉：オーストラリア産 鶏肉：ブラジル産】です。
- ★ 現状のお米の産地は【愛媛県東温市・西予市産】です。
- ★ 酢物のキュウリは、衛生管理上加熱処理をしています。鮮度に問題ありませんので安心して召し上がりください。

冷凍おかず		2月16日(金)	
おまかせ2種セット	赤魚のみりん焼き 豚すき焼き 玉子とじ さつまいもの含め煮 なすのトマトみそかけ わらびのおかか和え	さわらの黄身おろし蒸し 鶏肉の中華あんかけ 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし ピーマンの味噌炒め オクラのおかか和え	
	カロリー	362 Kcal	360 Kcal
	たんぱく質	2.0 g	1.8 g
	脂質		
	塩分		

水 来週の変更(変更・再開・お休み)は

2月14日(水) 18時まで

ご予約はすべて1週間単位となり水曜日18時以降は翌週配達注文変更や休止は受けかねます。

おいしい夕食宅配
らっくる
0120-300-065
土・日・祝を除く 9:30~18:00