

らっくる献立表

2018年 7月16日(月) ~ 7月20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

7月の振替対象期間は4週(19日)分です

6月25日 (月) ~ 6月29日 (金)
7月2日 (月) ~ 7月6日 (金)
7月9日 (月) ~ 7月13日 (金)
7月17日 (火) ~ 7月20日 (金)

8月13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。

	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	
夕食コース	海の日	白飯 鶏の唐揚げ コーンとベーコンのソテー ほうれん草となめたけの煮浸し 酢れんこん 煮豆	白飯 白身魚のムニエル ミートボールの酢豚風 茸とベーコンのソテー 南瓜サラダ 漬物	白飯 ハンバーグのデミグラスソース はんぺんと野菜の煮物 筍とぜんまいの煮物 やわらかごぼうサラダ 漬物	うなぎ飯 ホキの治部煮 茄子の揚げびたし 菜の花の胡麻和え あらびきポテトサラダ 漬物	
		カロリー	429.4 Kcal	449.9 Kcal	448.8 Kcal	493.3 Kcal
		たんぱく質	16.6 g	17.7 g	11.1 g	17.8 g
		脂質	12.7 g	17.4 g	11.6 g	13.0 g
		塩分	2.7 g	2.6 g	2.6 g	2.7 g

	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	
おかずコース	海の日	鯖のみぞれ煮 卵焼き野菜あんかけ 水晶昆布とがんと煮 水菜のわさび和え マカロニサラダ 煮豆	すき焼き煮 ふるふき大根 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 根菜の黒胡麻和え ツナとキャベツの酢物 漬物	鰯の南蛮漬け 高野豆腐煮しめ さつま揚げと白菜のとりみ煮 ブロッコリーとちくわのごまクリーミー和え 春雨の中華風酢物 漬物	豚の生姜焼き ゴロゴロ野菜のひじき煮 うなぎときゅうりの酢物 卵の花 小松菜とカニかまのからし和え 漬物	
		カロリー	341.3 Kcal	275.9 Kcal	332.9 Kcal	324.4 Kcal
		たんぱく質	21.6 g	17.4 g	24.1 g	18.7 g
		脂質	16.9 g	12.5 g	9.6 g	17.5 g
		塩分	3.3 g	3.2 g	3.3 g	3.0 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。

	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	
デ・らっくるコース	海の日	卵焼き野菜あんかけ 鯖のみぞれ煮 鶏の唐揚げ 水菜のわさび和え 酢れんこん マカロニサラダ ほうれん草となめたけの煮浸し コーンとベーコンのソテー	ミートボールの酢豚風 すき焼き煮 白身魚のムニエル ツナとキャベツの酢物 根菜の黒胡麻和え ふるふき大根 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 茸とベーコンのソテー	高野豆腐煮しめ 鰯の南蛮漬け ハンバーグのデミグラスソース 春雨の中華風酢物 やわらかごぼうサラダ さつま揚げと白菜のとりみ煮 はんぺんと野菜の煮物 筍とぜんまいの煮物	茄子の揚げびたし 豚の生姜焼き ホキの治部煮 卵の花 小松菜とカニかまのからし和え ゴロゴロ野菜のひじき煮 うなぎときゅうりの酢物 あらびきポテトサラダ	
		カロリー	408.2 Kcal	418.1 Kcal	472.5 Kcal	458.1 Kcal
		たんぱく質	28.4 g	28.8 g	28.3 g	26.0 g
		脂質	26.0 g	29.0 g	17.6 g	23.0 g
		塩分	4.3 g	4.1 g	4.1 g	4.0 g

らっくる手軽にいつでもサイドメニュー

2 1 : 減塩いつものおみそ汁	980円(税込)
2 2 : 愛情そのままおみそ汁	930円(税込)
2 3 : 謝恩祭たまごスープ	598円(税込)
2 4 : シャキシャキ白菜の豚汁	980円(税込)
2 5 : キャベツと鮭のちゃんちゃん汁	980円(税込)
2 6 : 畑のカレー	980円(税込)
3 1 : 国産こしひかりたきたてご飯	540円(税込)



毎週水曜日締切⇒翌週月曜日にお届



来週の変更(変更・再開・お休み)は

7月18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。



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

冷凍おかず

7月20日(金)	
ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物(トマト風味) 玉子とじ煮 茄子の生姜醤油 白菜の煮浸し いんげんの和え物	さわらの香醋ソース 豚肉の甘酒みそ炒め 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のバターソテー
カロリー	372 Kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	1.9 g
塩分	1.9 g

- ★ 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お召し上がりください。