

らっくる献立表

1月15日(月) ~ 1月19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

1月の振替対象期間は4週(19日)分です

12月25日(月) ~ 12月29日(金)

1月9日(火) ~ 1月12日(金)

1月15日(月) ~ 1月19日(金)

1月22日(月) ~ 1月26日(金)

2月13日(火)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。

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	
夕食コース	白飯 タラの竜田揚げオーロラソース 茄子と牛蒡天の煮物 ウインナーとピーマンのケチャップソテー 小松菜とカニかまのからし和え 漬物	白飯 牛肉コロッケ 大根田楽 山菜の卵とじ きゅうりの酢物 煮豆	白飯 銀鮭の塩焼き チンゲン菜と豚肉の中華炒め 白菜の柚子和え マスタードポテトサラダ 漬物	ひじきご飯 ポークチャップ ふきと筍の旨煮 糸こんにゃくと人参の炒り煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物	白飯 赤魚の治部煮 里芋と鶏肉の旨煮 五目豆 えびとカリフラワーのサラダ 漬物	
	カロリー	423.2 Kcal	446.9 Kcal	382.1 Kcal	485.0 Kcal	460.8 Kcal
	たんぱく質	17.6 g	10.4 g	12.5 g	16.5 g	17.7 g
	脂質	9.6 g	5.2 g	9.6 g	10.3 g	8.9 g
	塩分	2.5 g	2.9 g	2.4 g	2.8 g	2.2 g

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	
おかずコース	豚肉と野菜の回鍋肉 やわらかがんもと椎茸の煮物 切干大根 わかめと人参の酢物 豆たっぷりサラダ 漬物	白身魚の煮付け さつま揚げと野菜の煮物 厚揚げの中華あんかけ いかの酢味噌和え パンネサラダカレー風味 煮豆	おでん風煮 ツナ春巻き 卵の花 金平ごぼう グリーンピースと春雨のドレッシング和え 漬物	鱈のみりん焼き じゃが芋のコンソメ煮 いんげんと竹輪のじゃこ炒め 菜の花となめたけの煮浸し もやしのナムル 漬物	ヒレカツ 炒り豆腐 キャベツとベーコン炒め 水菜と油揚げの煮浸し さつま芋の白和え 漬物	
	カロリー	397.9 Kcal	324.6 Kcal	292.3 Kcal	252.3 Kcal	343.7 Kcal
	たんぱく質	20.4 g	22.5 g	11.0 g	23.1 g	22.0 g
	脂質	18.2 g	13.1 g	10.6 g	9.5 g	18.0 g
	塩分	3.3 g	2.7 g	3.0 g	2.4 g	2.1 g

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	
デ・らっくるコース	やわらかがんもと椎茸の煮物 豚肉と野菜の回鍋肉 タラの竜田揚げオーロラソース わかめと人参の酢物 豆たっぷりサラダ 切干大根 小松菜とカニかまのからし和え ウインナーとピーマンのケチャップソテー	さつま揚げと野菜の煮物 白身魚の煮付け 牛肉コロッケ きゅうりの酢物 パンネサラダカレー風味 山菜の卵とじ 厚揚げの中華あんかけ いかの酢味噌和え	ツナ春巻き おでん風煮 銀鮭の塩焼き 白菜の柚子和え 卵の花 金平ごぼう チンゲン菜と豚肉の中華炒め グリーンピースと春雨のドレッシング和え	じゃが芋のコンソメ煮 鱈のみりん焼き ポークチャップ ほうれん草の胡麻和え いんげんと竹輪のじゃこ炒め ふきと筍の旨煮 糸こんにゃくと人参の炒り煮 もやしのナムル	里芋と鶏肉の旨煮 ヒレカツ 赤魚の治部煮 さつま芋の白和え 五目豆 炒り豆腐 水菜と油揚げの煮浸し キャベツとベーコン炒め	
	カロリー	419.4 Kcal	432.2 Kcal	363.1 Kcal	361.8 Kcal	439.6 Kcal
	たんぱく質	24.7 g	26.4 g	17.9 g	28.8 g	29.3 g
	脂質	26.1 g	16.8 g	15.4 g	14.5 g	21.6 g
	塩分	4.1 g	3.8 g	4.0 g	4.2 g	3.5 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

月11食のお楽しみ! 人気商品が盛りだくさん「らっくる THE プラス」

2018年1月版

A あつあつ揚げうどん(12食) ¥1180
B レ스토랑用ビフカレー(100g) ¥580
C あちちちカレー(10食) ¥580
D 鶏肉と野菜の旨煮 ¥1080
E モーニングクロワッサン(16個) ¥980
F ミニおつまみ(12個) ¥1080
G しょうがくず(20g) ¥480
H 手作り豚大腸(50g) ¥580

お申込書

0120-300-065

締切日 1月17日(水)

ご注文はお早めに

- ★ 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。鮮度に関係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		1月19日(金)	
おまかせ2種セット	さわらのレモン焼き 野菜と豚肉の煮物 かにとくわいのしんじょ ごぼうの玉子とじ いんげんの塩麹炒め 中華春雨 豆板醤入り	鱈のトマトマリネ 鶏肉の香草焼き かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草のオイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え	
	カロリー	338 Kcal	356 Kcal
	たんぱく質	2.1 g	1.8 g
	脂質		
	塩分		

水 来週の変更(変更・再開・お休み)は

1月17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時以降は翌週配達のご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

夕食宅配らっくる

0120-300-065

土・日・祝を除く 9:30~18:00