

らっくる献立表

12月4日(月) ~ 12月8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

12月の振替対象期間は4週(20日)分です

11月27日 (月) ~ 12月1日 (金)
12月4日 (月) ~ 12月8日 (金)
12月11日 (月) ~ 12月15日 (金)
12月18日 (月) ~ 12月22日 (金)

1月12日(金)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。

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
夕食コース	白飯 カレーのおろし煮 白菜の卵とじ 鶏酢物 えびとカリフラワーのサラダ 漬物	白飯 チキンロールフライ梅肉ソースかけ いんげんとパプリカのじゃこ炒め ほうれん草となめたけの煮浸し きゅうりの酢物 煮豆	白飯 タラの竜田揚げオーロラソース じゃが芋のそぼろ煮 山菜の白和え 豆たっぷりサラダ 漬物	ゆかりご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 大根煮 ひじき煮 マカロニサラダ 漬物	白飯 鮭のみりん焼き ふきと揚げの煮物 菜の花と人参のおかか和え スパサラカレー風味 漬物
	カロリー	461.9 Kcal	441.6 Kcal	438.8 Kcal	445.0 Kcal
	たんぱく質	16.8 g	12.0 g	15.2 g	14.0 g
	脂質	19.1 g	8.4 g	6.0 g	11.5 g
	塩分	2.4 g	2.4 g	2.0 g	2.9 g

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
おかずコース	豚肉と野菜の回鍋肉 野菜コロッケ がん天と薄揚げの煮物 チンゲン菜の胡麻和え 大学芋 漬物	赤魚の山椒焼き 筑前煮 厚揚げ煮込み ブロッコリーのピーナッツ和え やわらかごぼうサラダ 煮豆	すき焼き煮 南瓜の煮物 水晶昆布とさつま揚げの旨煮 焼きビーフン もやしのナムル 漬物	ホキの和風あんかけ 筍の土佐煮 ジャンボ餃子 水菜とエノキの和え物 キャベツとツナのコールスロー 漬物	鶏のこってり煮 プレーンオムレツ こんにゃくのピリ辛炒め ウインナーとピーマンのケチャップソテー 春雨酢物 漬物
	カロリー	349.7 Kcal	323.3 Kcal	349.1 Kcal	334.6 Kcal
	たんぱく質	20.6 g	20.8 g	16.9 g	18.2 g
	脂質	21.2 g	15.3 g	8.3 g	17.2 g
	塩分	3.2 g	2.4 g	3.4 g	2.9 g

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	
デ・らっくるコース	野菜コロッケ 豚肉と野菜の回鍋肉 カレーのおろし煮 鶏酢物 白菜の卵とじ がん天と薄揚げの煮物 チンゲン菜の胡麻和え 大学芋	筑前煮 赤魚の山椒焼き チキンロールフライ梅肉ソースかけ きゅうりの酢物 いんげんとパプリカのじゃこ炒め ほうれん草となめたけの煮浸し 厚揚げ煮込み ブロッコリーのピーナッツ和え	じゃが芋のそぼろ煮 すき焼き煮 タラの竜田揚げオーロラソース 山菜の白和え 焼きビーフン 水晶昆布とさつま揚げの旨煮 南瓜の煮物 豆たっぷりサラダ	ジャンボ餃子 ホキの和風あんかけ 豚肉と野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ ひじき煮 大根煮 水菜とエノキの和え物 筍の土佐煮	プレーンオムレツ 鶏のこってり煮 鮭のみりん焼き スパサラカレー風味 ウインナーとピーマンのケチャップソテー ふきと揚げの煮物 菜の花と人参のおかか和え こんにゃくのピリ辛炒め	
	カロリー	486.4 Kcal	410.3 Kcal	364.4 Kcal	468.1 Kcal	486.0 Kcal
	たんぱく質	30.2 g	26.4 g	25.5 g	25.5 g	29.3 g
	脂質	37.0 g	18.8 g	11.3 g	22.3 g	26.9 g
	塩分	4.2 g	3.7 g	4.0 g	3.9 g	3.2 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。



ご自宅や手土産にいかがですか?
らっくる横丁スイーツ番外編

①【毎月】三方六福寄せ 3,000円
②【毎月】ゴッフルセット 3,000円
③【毎月】チョコチップ 2,400円
④【6枚装】六枚セット五(花柄) 3,546円
⑤【毎月】ココアコーン 2,400円
⑥【毎月】お徳用 2,000円

締切日 12月6日(水)

甘い物はいかがですか?
配布チラシをご覧ください。

らっくる横丁スイーツ番外編

- ★ 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。

冷凍おかず		12月8日(金)	
おまかせ2種セット	カレーのゆず胡椒ソース 豚ヒレかつの玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 わけぎの煮浸し ひじきの煮物 茶そば	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め	
	カロリー	276 Kcal	423 Kcal
	塩分	2.1 g	1.9 g

水 来週の変更(変更・再開・お休み)は

12月6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