

# らっくる献立表

2018年 3月12日(月) ~ 3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

3月の振替対象期間は4週(19日)分です

2月26日 (月) ~ 3月2日 (金)
3月5日 (月) ~ 3月9日 (金)
3月12日 (月) ~ 3月15日 (木)
3月19日 (月) ~ 3月23日 (金)

4月12日(木)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。

	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)
夕食コース	白飯 鯖の幽庵焼き 白菜の煮浸し 小松菜の胡麻和え カリフラワーと卵のサラダ 黄桃缶	白飯 豚の塩ダレ焼き がんと野菜の煮物 野菜ビーフン もやしのナムル 漬物	白飯 鮭のバターオイル焼き 筍の金平 チンゲン菜のごま油炒め きゅうりとしらすの酢物 漬物	しめじご飯 照り焼きハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 いかの酢味噌和え 大根とツナのさっぱりサラダ 漬物	白飯 カレイのジンジャーソース 炒り豆腐 野菜炒め さつま芋サラダ 漬物
	カロリー	443.8 Kcal	463.5 Kcal	480.7 Kcal	455.3 Kcal
	たんぱく質	15.9 g	16.9 g	18.3 g	16.5 g
	脂質	10.5 g	14.9 g	7.7 g	12.2 g
	塩分	2.3 g	2.9 g	2.9 g	2.5 g

	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)
おかずコース	黒豚コロッケ ビーフシチュー いんげんと赤ピーマン炒め ほうれん草の白和え わかめと人参の酢物 黄桃缶	白身魚の照り焼き 筑前煮 厚揚げ煮込み キャベツとソーセージの炒め物 ポテトサラダ 漬物	トンカツのおろしポン酢添え こんにゃくと大豆の煮物 ごぼうと豚肉の炒煮 菜の花のからし和え 南瓜サラダ 漬物	ホキの和風あんかけ プレーンオムレツ 根菜の炊き合わせ ブロッコリーのピーナッツ和え 水菜としめじの煮浸し 漬物	タンドリーチキン はんぺんと野菜の煮物 水晶昆布と薄揚げの煮物 茄子の肉みそかけ グリーンピースと春雨のドレッシング和え 漬物
	カロリー	383.6 Kcal	328.7 Kcal	276.4 Kcal	381.0 Kcal
	たんぱく質	12.8 g	20.1 g	18.1 g	20.3 g
	脂質	20.2 g	15.6 g	10.4 g	23.2 g
	塩分	2.6 g	3.3 g	2.5 g	3.3 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。

	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	
デ・らっくるコース	ビーフシチュー 黒豚コロッケ 鯖の幽庵焼き ほうれん草の白和え わかめと人参の酢物 小松菜の胡麻和え 白菜の煮浸し いんげんと赤ピーマン炒め	厚揚げ煮込み 白身魚の照り焼き 豚の塩ダレ焼き もやしのナムル 野菜ビーフン ポテトサラダ がんと野菜の煮物 筑前煮	筍の金平 トンカツのおろしポン酢添え 鮭のバターオイル焼き きゅうりとしらすの酢物 チンゲン菜のごま油炒め こんにゃくと大豆の煮物 南瓜サラダ ごぼうと豚肉の炒煮	プレーンオムレツ ホキの和風あんかけ 照り焼きハンバーグ 大根とツナのさっぱりサラダ いかの酢味噌和え ブロッコリーのピーナッツ和え 水菜としめじの煮浸し 根菜の炊き合わせ	はんぺんと野菜の煮物 タンドリーチキン カレイのジンジャーソース さつま芋サラダ 炒り豆腐 茄子の肉みそかけ グリーンピースと春雨のドレッシング和え 水晶昆布と薄揚げの煮物	
	カロリー	446.0 Kcal	499.1 Kcal	342.1 Kcal	397.7 Kcal	474.2 Kcal
	たんぱく質	19.7 g	25.2 g	21.0 g	27.1 g	30.0 g
	脂質	26.1 g	26.2 g	23.0 g	15.8 g	29.7 g
	塩分	3.8 g	4.5 g	3.1 g	3.9 g	4.5 g

締切日 3月14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		3月16日(金)	
おまかせ2種セット	鰯のパン粉焼き トマト油淋鶏 豆腐と玉子のチャンプル さつまいもと人参のそぼろ和え 揚げと昆布の煮物 キノコのソテーゆず風味	鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときのこの炒め物 高野豆腐の玉子とじ 揚げと昆布の煮物 小松菜のおひたし 春雨の中華和え	
	カロリー	387 Kcal	365 Kcal
	たんぱく質	2.3 g	1.9 g
	脂質		
	塩分		

水 来週の変更(変更・再開・お休み)は

## 3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時以降は翌週配達の日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