

# らっくる献立表

2018年 4月16日(月) ~ 4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

4月の振替対象期間は4週(20日)分です

3月26日(月) ~ 3月30日(金)  
4月2日(月) ~ 4月6日(金)  
4月9日(月) ~ 4月13日(金)  
4月16日(月) ~ 4月20日(金)

5月14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。

	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)
夕食コース	白飯 牛すき煮風 エビチリ ほうれん草となめたけの煮浸し 春雨酢物 漬物	炊き込みご飯 白身魚の磯辺天 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 根菜の黒胡麻和え わかめとエノキの酢物 煮豆	白飯 照り焼きハンバーグ ニラもやし炒め 水菜と油揚げの煮浸し 大根の明太サラダ 漬物	白飯 赤魚の煮付け ひじきと鶏の炒り煮 菜の花の卵そぼろ和え 豆たっぷりサラダ 漬物	十穀米 カニクリームコロッケ 厚揚げの中華あんかけ いんげんと赤ピーマン炒め 鶏酢物 漬物
	カロリー 475.6 Kcal	カロリー 484.1 Kcal	カロリー 429.6 Kcal	カロリー 395.2 Kcal	カロリー 456.8 Kcal
	たんぱく質 13.9 g	たんぱく質 18.9 g	たんぱく質 12.4 g	たんぱく質 16.2 g	たんぱく質 12.7 g
	脂質 6.7 g	脂質 17.7 g	脂質 10.4 g	脂質 8.0 g	脂質 10.1 g
	塩分 3.0 g	塩分 3.0 g	塩分 2.9 g	塩分 2.9 g	塩分 2.2 g

	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)
おかずコース	鯖のみぞれ煮 がんと里芋の煮物 茸とベーコンのソテー こんにゃくの白和え 中華風サラダ 漬物	鶏のこってり煮 豆腐チャンプル がん天と薄揚げの煮物 オクラのおかか和え ミモザサラダ 煮豆	エビカツ ポトフ 金平れんこん 五目豆 キャベツと竹輪の中華和え 漬物	豚焼肉 南瓜の煮物 ジャンボ餃子 白菜の煮浸し ハムときゅうりの酢物 漬物	鮭のみりん焼き 牛蒡とさつま揚げの煮物 ふきと筍の旨煮 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ 漬物
	カロリー 257.5 Kcal	カロリー 372.6 Kcal	カロリー 336.7 Kcal	カロリー 350.5 Kcal	カロリー 300.6 Kcal
	たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 22.4 g	たんぱく質 13.7 g	たんぱく質 17.0 g	たんぱく質 17.8 g
	脂質 13.7 g	脂質 20.8 g	脂質 10.2 g	脂質 14.9 g	脂質 12.1 g
	塩分 2.1 g	塩分 3.3 g	塩分 3.1 g	塩分 3.0 g	塩分 2.3 g

	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)
デ・らっくるコース	がんと里芋の煮物 鯖のみぞれ煮 牛すき煮風 春雨酢物 茸とベーコンのソテー エビチリ ほうれん草となめたけの煮浸し こんにゃくの白和え	がん天と薄揚げの煮物 鶏のこってり煮 白身魚の磯辺天 わかめとエノキの酢物 オクラのおかか和え 根菜の黒胡麻和え チンゲン菜と豚肉の中華炒め 豆腐チャンプル	ポトフ エビカツ 照り焼きハンバーグ 大根の明太サラダ 水菜と油揚げの煮浸し ニラもやし炒め キャベツと竹輪の中華和え 金平れんこん	ジャンボ餃子 豚焼肉 赤魚の煮付け 菜の花の卵そぼろ和え 白菜の煮浸し ひじきと鶏の炒り煮 南瓜の煮物 豆たっぷりサラダ	厚揚げの中華あんかけ 鮭のみりん焼き カニクリームコロッケ 小松菜の煮浸し 鶏酢物 さつま芋サラダ いんげんと赤ピーマン炒め 牛蒡とさつま揚げの煮物
	カロリー 441.3 Kcal	カロリー 470.3 Kcal	カロリー 454.5 Kcal	カロリー 449.1 Kcal	カロリー 455.4 Kcal
	たんぱく質 26.6 g	たんぱく質 25.8 g	たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 26.8 g	たんぱく質 24.3 g
	脂質 18.1 g	脂質 27.9 g	脂質 17.8 g	脂質 21.3 g	脂質 20.9 g
	塩分 3.4 g	塩分 4.3 g	塩分 4.5 g	塩分 4.3 g	塩分 2.8 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。

### お知らせ

是非「利用下さい。」  
「冷凍おかずおまかせ2種セット」をご登録の方へ  
ゴールデンウィークの週(5月1週)のお届けはありません。  
配布チラシ「らっくる冷凍祭」の「冷凍おかず3食セット」

「冷凍おかず3食セット」

1 鶏のこってり煮 380g 2 豆腐チャンプル 380g  
3 豚焼肉 400g 4 赤魚の煮付け 380g  
5 照り焼きハンバーグ 400g 6 大根の明太サラダ 380g  
7 水菜と油揚げの煮浸し 380g  
8 小松菜の煮浸し 380g  
9 ほうれん草となめたけの煮浸し 380g  
10 こんにゃくの白和え 380g

総額 1,700円

締切日 4月18日(水) 冷凍おかず3食セット

来週の変更(変更・再開・お休み)は

水 4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。

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

- ★ 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		4月20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 塩分 2.0 g	カロリー 360 Kcal 塩分 1.8 g	