

らっくる献立表

2018年 6月18日(月) ~ 6月22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

6月の振替対象期間は4週(20日)分です

5月28日 (月) ~ 6月1日 (金)
6月4日 (月) ~ 6月8日 (金)
6月11日 (月) ~ 6月15日 (金)
6月18日 (月) ~ 6月22日 (金)

7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。

	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
夕食コース	白飯 鮭の幽庵焼き いんげんとパプリカのじゃこ炒め ほうれん草ときくらげのお浸し わかめとエノキの酢物 りんごのコンポート	白飯 メンチカツ 豚肉とふきのうま煮 きのこピーマンのごま醤油炒め フレンチサラダ 漬物	白飯 ホキの香味バジル焼き エビチリ つきこんと人参の甘辛炒め 三色なます 漬物	十穀米 豚の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の柚子和え スパサラ 漬物	白飯 白身魚の煮付け 茄子の肉みそかけ 金平れんこん 春雨酢物 漬物
	カロリー	410.3 Kcal	454.1 Kcal	460.3 Kcal	405.3 Kcal
	たんぱく質	13.7 g	11.6 g	14.4 g	12.2 g
	脂質	3.1 g	10.7 g	9.3 g	12.8 g
	塩分	3.0 g	2.4 g	2.3 g	2.9 g

	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
おかずコース	鶏の唐揚げ 卵焼き野菜あんかけ 大根田楽 菜の花と人参のおかか和え かに焼売 りんごのコンポート	鯖の塩焼き 塩焼きそば 高野豆腐の煮物 やわらかごぼうサラダ 酢物 漬物	牛肉のカラフル野菜炒め 枝豆コロッケ 五目煮 ブロッコリーのコーン和え ポテトサラダ 漬物	赤魚の照り焼き 水晶昆布とさつま揚げの旨煮 ミートボールの酢豚風 水菜となめこの和え物 ハムときゅうりの酢物 漬物	トンカツのおろしポン酢添え ごぼう天と野菜の煮物 チンゲン菜とちくわのソテー 白滝とエノキの煮浸し キャベツとカニかまの青じそサラダ 漬物
	カロリー	385.8 Kcal	351.8 Kcal	326.2 Kcal	252.4 Kcal
	たんぱく質	21.2 g	22.7 g	20.5 g	13.1 g
	脂質	23.8 g	18.5 g	14.6 g	12.6 g
	塩分	3.1 g	1.9 g	3.2 g	2.9 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。

	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	
デ・らっくるコース	卵焼き野菜あんかけ 鶏の唐揚げ 鮭の幽庵焼き りんごのコンポート いんげんとパプリカのじゃこ炒め わかめとエノキの酢物 大根田楽 かに焼売	塩焼きそば 鯖の塩焼き メンチカツ 酢物 きのこピーマンのごま醤油炒め やわらかごぼうサラダ 豚肉とふきのうま煮 高野豆腐の煮物	枝豆コロッケ 牛肉のカラフル野菜炒め ホキの香味バジル焼き ブロッコリーのコーン和え ポテトサラダ つきこんと人参の甘辛炒め エビチリ 山菜煮	水晶昆布とさつま揚げの旨煮 赤魚の照り焼き 豚の生姜焼き ハムときゅうりの酢物 白菜の柚子和え 水菜となめこの和え物 南瓜のいとこ煮 スパサラ	ごぼう天と野菜の煮物 トンカツのおろしポン酢添え 白身魚の煮付け キャベツとカニかまの青じそサラダ チンゲン菜とちくわのソテー 春雨酢物 茄子の肉みそかけ 金平れんこん	
	カロリー	476.4 Kcal	467.5 Kcal	497.2 Kcal	399.9 Kcal	425.9 Kcal
	たんぱく質	26.5 g	25.9 g	27.8 g	25.8 g	20.2 g
	脂質	25.8 g	24.6 g	25.3 g	19.7 g	23.0 g
	塩分	4.2 g	3.5 g	3.8 g	3.4 g	4.3 g

らっくる手軽にいつでもサイドメニュー

21: 減塩いつものおみそ汁	980円(税込)
22: 愛情そのままおみそ汁	930円(税込)
23: 謝恩祭たまごスープ	598円(税込)
24: シャキシャキ白菜の豚汁	980円(税込)
25: キャベツと鮭のちゃんちゃん汁	980円(税込)
26: 畑のカレー	980円(税込)
31: 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

- ★ 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

	6月22日(金)	
おまかせ2種セット	鮭の漬け焼きナムル風 牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 ひじきの煮物 カリフラワーのマスタード和え	さんまの幽庵焼ききのこ添え グリルチキンのごま葱酢ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切り干し大根の煮物 いんげんのごま和え
	カロリー	380 Kcal
塩分	2.8 g	3.0 g



来週の変更(変更・再開・お休み)は

6月20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