

らっくる献立表

2018年 5月21日(月) ~ 5月25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

5月の振替対象期間は5週(22日)分です

4月23日 (月) ~ 4月27日 (金)
5月1日 (火) ~ 5月2日 (水)
5月7日 (月) ~ 5月11日 (金)
5月14日 (月) ~ 5月18日 (金)
5月21日 (月) ~ 5月25日 (金)

6月12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。

	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
夕食コース	白飯 鮭の塩こうじ焼 ほうれん草の煮浸し こんにゃくのピリ辛煮 南瓜サラダ 漬物	白飯 エビフライとコロッケ 高野豆腐の煮物 いんげんと茸のソテー カリフラワーのカレーピクルス 黄桃缶	ゆかりご飯 タラの野菜あんかけ キャベツとソーセージの炒め物 オクラのピーナッツ和え さつま芋サラダ 漬物	白飯 豚焼肉 プレーンオムレツ 金平れんこん 白菜の酢物 漬物	白飯 カレーの生姜煮 ロールキャベツクリーム煮 小松菜の煮浸し グリーンピースと春雨のサラダ 漬物
	カロリー	391.8 Kcal	468.4 Kcal	458.5 Kcal	367.3 Kcal
	たんぱく質	12.9 g	11.0 g	15.8 g	14.4 g
	脂質	8.2 g	13.1 g	11.0 g	11.2 g
	塩分	2.0 g	1.8 g	2.8 g	1.7 g

	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
おかずコース	鶏の唐揚げ ふろふき大根 フーヨーハイ 大学芋 玉葱とわかめの胡麻ドレ和え 漬物	鯖の照り焼き さつま揚げとごぼうの味噌そぼろかけ 塩焼きそば 菜の花のからし和え 卵ペンネサラダ 黄桃缶	豚のポン酢和え 若竹煮 山菜昆布煮 いかの酢味噌和え なます 漬物	白身魚のこがし醤油オイル焼き 枝豆コロッケ 五目ひじき煮 チンゲン菜と玉葱の肉そぼろ炒め 昆布豆 漬物	すき焼き煮 揚げ餃子 茄子の肉みそかけ 水菜のおかか和え きゅうりとしらすの酢物 漬物
	カロリー	373.8 Kcal	345.3 Kcal	342.9 Kcal	335.3 Kcal
	たんぱく質	22.2 g	21.7 g	19.4 g	20.4 g
	脂質	24.2 g	16.0 g	22.1 g	23.5 g
	塩分	2.7 g	2.3 g	3.5 g	3.0 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。

	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
デ・らっくるコース	ふろふき大根 鶏の唐揚げ 鮭の塩こうじ焼 南瓜サラダ 玉葱とわかめの胡麻ドレ和え こんにゃくのピリ辛煮 ほうれん草の煮浸し 大学芋	さつま揚げとごぼうの味噌そぼろかけ 鯖の照り焼き エビフライとコロッケ 黄桃缶 カリフラワーのカレーピクルス 卵ペンネサラダ 塩焼きそば 高野豆腐の煮物	山菜昆布煮 豚のポン酢和え タラの野菜あんかけ なます オクラのピーナッツ和え いかの酢味噌和え キャベツとソーセージの炒め物 さつま芋サラダ	枝豆コロッケ 白身魚のこがし醤油オイル焼き 豚焼肉 白菜の酢物 チンゲン菜と玉葱の肉そぼろ炒め 昆布豆 五目ひじき煮 金平れんこん	揚げ餃子 すき焼き煮 カレーの生姜煮 きゅうりとしらすの酢物 水菜のおかか和え 小松菜の煮浸し ロールキャベツクリーム煮 グリーンピースと春雨のサラダ
	カロリー	474.6 Kcal	493.8 Kcal	417.6 Kcal	355.2 Kcal
	たんぱく質	27.6 g	24.9 g	28.7 g	26.2 g
	脂質	26.2 g	26.0 g	24.6 g	20.1 g
	塩分	3.2 g	2.6 g	3.7 g	2.9 g

らっくる定番サイドメニュー



21: 減塩いつものおみそ汁	980円(税込)
22: 国産野菜のおみそ汁	880円(税込)
23: 愛情そのままおみそ汁	880円(税込)
24: 炙り海鮮雑炊	780円(税込)
25: 小さめどんぶり	880円(税込)
31: 国産こしひかりたきたてご飯	540円(税込)



- ★ 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

5月25日(金)	
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	さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 ジャーマンポテト もちふの玉子とじ キャベツとベーコンの炒め物 おくらのごま和え
カロリー	276 Kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	2.1 g
塩分	2.0 g



来週の変更(変更・再開・お休み)は

5月23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