

らっくる献立表

2019年 4月8日(月) ~ 4月12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25日 (月) ~ 3月29日 (金)
4月1日 (月) ~ 4月5日 (金)
4月8日 (月) ~ 4月12日 (金)
4月15日 (月) ~ 4月19日 (金)

5月13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8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
夕食コース	白飯 鮭の幽庵焼き れんこんの挽肉炒め キャベツとささみの梅和え やわらかごぼうサラダ 漬物	ゆかりご飯 メンチカツ 茸の卵とじ 小松菜のおかか和え とうもろこしとエビのマリネ 黄桃缶	白飯 鰯のみりん焼き ごぼうと鶏そぼろの含め煮 高菜の和え物 マスタードポテトサラダ 漬物	黒米 鶏のしそとごまの二色揚げ じゃが芋のそぼろ煮 もやしと人参のナムル きゅうりの酢物 漬物	白飯 鯖の塩焼き 里芋としめじのクリーム煮 白菜の胡麻和え 卵パンネサラダ 漬物
	カロリー 432.0 Kcal	カロリー 445.7 Kcal	カロリー 438.3 Kcal	カロリー 462.2 Kcal	カロリー 412.1 Kcal
	たんぱく質 12.5 g	たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 14.2 g
	脂質 11.3 g	脂質 8.6 g	脂質 5.6 g	脂質 16.4 g	脂質 10.6 g
	塩分 2.5 g	塩分 2.3 g	塩分 2.7 g	塩分 2.0 g	塩分 1.7 g

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
おかずコース	鶏の野菜甘酢あんかけ 大根の煮物 いんげんと竹輪のじゃこ炒め 菜の花のからし和え カリフラワーの甘酢漬け 漬物	白身魚の照り焼き 高野豆腐煮しめ イカ天 つきこんと人参の甘辛炒め ポテトサラダ 黄桃缶	牛焼肉 ふきと切り昆布の旨煮 南瓜煮 きのごソテー 鶏酢物 漬物	ホキの西京焼き 八宝菜 筑前煮 茄子のあんかけ スパサラ 漬物	トンカツのおろしポン酢添え 水晶昆布とさつま芋の煮物 彩り野菜炒め 水菜とエノキの和え物 わかめと人参の酢物 漬物
	カロリー 347.1 Kcal	カロリー 302.9 Kcal	カロリー 368.7 Kcal	カロリー 375.2 Kcal	カロリー 376.3 Kcal
	たんぱく質 20.0 g	たんぱく質 19.8 g	たんぱく質 17.5 g	たんぱく質 18.1 g	たんぱく質 13.0 g
	脂質 19.1 g	脂質 12.8 g	脂質 11.2 g	脂質 11.4 g	脂質 13.5 g
	塩分 2.8 g	塩分 2.6 g	塩分 3.4 g	塩分 3.5 g	塩分 2.6 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。

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
デ・らっくるコース	大根の煮物 鶏の野菜甘酢あんかけ 鮭の幽庵焼き カリフラワーの甘酢漬け 菜の花のからし和え れんこんの挽肉炒め いんげんと竹輪のじゃこ炒め キャベツとささみの梅和え	高野豆腐煮しめ 白身魚の照り焼き メンチカツ とうもろこしとエビのマリネ ポテトサラダ 茸の卵とじ 小松菜のおかか和え つきこんと人参の甘辛炒め	ふきと切り昆布の旨煮 牛焼肉 鰯のみりん焼き 鶏酢物 きのごソテー 南瓜煮 高菜の和え物 ごぼうと鶏そぼろの含め煮	八宝菜 ホキの西京焼き 鶏のしそとごまの二色揚げ きゅうりの酢物 スパサラ もやしと人参のナムル 筑前煮 茄子のあんかけ	里芋としめじのクリーム煮 トンカツのおろしポン酢添え 鯖の塩焼き わかめと人参の酢物 卵パンネサラダ 彩り野菜炒め 水菜とエノキの和え物 白菜の胡麻和え
	カロリー 462.8 Kcal	カロリー 438.0 Kcal	カロリー 407.7 Kcal	カロリー 428.8 Kcal	カロリー 432.8 Kcal
	たんぱく質 25.7 g	たんぱく質 22.9 g	たんぱく質 26.8 g	たんぱく質 27.3 g	たんぱく質 20.7 g
	脂質 25.1 g	脂質 17.5 g	脂質 12.0 g	脂質 24.1 g	脂質 21.5 g
	塩分 3.4 g	塩分 3.8 g	塩分 4.1 g	塩分 3.7 g	塩分 2.6 g

★ 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。鮮度に関心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2種セット	4月12日(金)	冷凍おかず3種セット	4月12日(金)	
冷凍おかず	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え) 豚肉と玉子の塩炒め じゃがいものカレーコンソメ炒め くずし豆腐とれんこんの生姜炒め ひじきの煮物 大根とじゃこのおひたし	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	ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物(トマト風味) 玉子とじ煮 茄子の生姜醤油 白菜の煮浸し いんげんの和え物	さわらの黄身おろし蒸し 鶏肉の中華あんかけ 豆腐のきのごあんかけ 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	
	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	カロリー 348 Kcal	カロリー 387 Kcal	カロリー 372 Kcal	カロリー 360 Kcal
	塩分 1.9 g	たんぱく質 25.7 g	たんぱく質 22.9 g	たんぱく質 26.8 g	たんぱく質 27.3 g
	塩分 1.9 g	脂質 25.1 g	脂質 17.5 g	脂質 12.0 g	脂質 24.1 g

水 来週の変更(変更・再開・お休み)は

4月10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