

らっくる献立表

2019年 5月13日(月) ~ 5月17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22日 (月) ~ 4月26日 (金)
4月30日 (火) ~ 5月2日 (木)
5月7日 (火) ~ 5月10日 (金)
5月13日 (月) ~ 5月17日 (金)
5月20日 (月) ~ 5月24日 (金)

6月12日(水)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13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
夕食コース	白飯 タンドライーポーク 筑前煮 かに焼売 ブロッコリーの胡麻ドレ和え漬物	白飯 白身魚の唐揚げ 彩り野菜炒め 水菜と油揚げの煮浸し 春雨さっぱりサラダ漬物	白飯 牛肉コロッケ 筍と竹輪の煮物 チンゲン菜の胡麻和え きゅうりの酢物漬物	若菜わかめご飯 赤魚の西京焼き 麻婆茄子 モロヘイヤのお浸し 根菜の黒胡麻和え 煮豆	白飯 ローストンカツの和風おろしソース ぜんまいとさつま揚げの炒め煮 菜の花のおかか和え あらびきポテトサラダ漬物
	カロリー	459.4 Kcal	496.3 Kcal	495.1 Kcal	433.2 Kcal
	たんぱく質	16.4 g	15.8 g	15.1 g	11.4 g
	脂質	12.4 g	17.7 g	16.0 g	10.0 g
	塩分	2.3 g	1.8 g	2.7 g	2.3 g

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
おかずコース	ホキの竜田揚げトマトソースかけ 野菜のひじき煮 がんもと野菜の煮物 厚揚げのネギあんかけ 高菜の和え物 漬物	ハンバーグの照り焼き きのこピーマンの中華炒め れんこんといんげんの炒め煮 こんにゃく金平 わかめとエノキの酢物 漬物	秋刀魚の蒲焼 豚肉と大根の煮物 山菜昆布煮 ほうれん草ときくらげのお浸し マカロニサラダ 漬物	黒酢酢鶏 五目巾着煮 牛肉とごぼうの炒め煮 小松菜のピーナッツ和え キャベツとカニかまの青じそサラダ 煮豆	鮭の幽庵焼き はんぺんと野菜の煮物 焼きビーフン 白菜の煮浸し 海藻の中華ドレッシング和え 漬物
	カロリー	331.9 Kcal	400.2 Kcal	339.3 Kcal	336.2 Kcal
	たんぱく質	20.2 g	15.5 g	17.2 g	15.6 g
	脂質	14.0 g	14.1 g	14.5 g	9.5 g
	塩分	2.8 g	3.3 g	2.9 g	3.1 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13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	
デ・らっくるコース	がんもと野菜の煮物 ホキの竜田揚げトマトソースかけ タンドライーポーク ブロッコリーの胡麻ドレ和え かに焼売 厚揚げのネギあんかけ 高菜の和え物 野菜のひじき煮	彩り野菜炒め ハンバーグの照り焼き 白身魚の唐揚げ わかめとエノキの酢物 春雨さっぱりサラダ れんこんといんげんの炒め煮 水菜と油揚げの煮浸し こんにゃく金平	筍と竹輪の煮物 秋刀魚の蒲焼 牛肉コロッケ きゅうりの酢物 ほうれん草ときくらげのお浸し 豚肉と大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え マカロニサラダ	五目巾着煮 黒酢酢鶏 赤魚の西京焼き キャベツとカニかまの青じそサラダ 小松菜のピーナッツ和え モロヘイヤのお浸し 麻婆茄子 牛肉とごぼうの炒め煮	はんぺんと野菜の煮物 鮭の幽庵焼き ローストンカツの和風おろしソース 海藻の中華ドレッシング和え あらびきポテトサラダ 焼きビーフン 菜の花のおかか和え 白菜の煮浸し	
	カロリー	471.0 Kcal	463.9 Kcal	424.7 Kcal	445.5 Kcal	366.2 Kcal
	たんぱく質	30.3 g	22.8 g	18.4 g	25.2 g	20.2 g
	脂質	24.3 g	28.1 g	22.0 g	23.3 g	16.7 g
	塩分	2.9 g	3.5 g	3.7 g	4.0 g	3.3 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	5月17日(金)	冷凍おかず3種セット	5月17日(金)
冷凍おかず	カレイのゆず胡椒ソース 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	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	サーモントラウトの塩焼き ハンバーグ玉ねぎソース かぼちゃのかに風味あんかけ 切干大根のケチャップ煮 いんげんの白和え 小松菜のおひたし
	カロリー	276 Kcal	380 Kcal	296 Kcal
	塩分	2.1 g	2.8 g	1.7 g

水 来週の変更(変更・再開・お休み)は

5月15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