

らっくる献立表

2019年 5月20日(月) ~ 5月24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20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	
夕食コース	白飯 マスの塩こうじ焼 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	ひじきご飯 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 りんごのコンポート	白飯 タラの野菜あんかけ キャベツとソーセージの炒め物 高菜のピーナッツ和え さつま芋サラダ 漬物	五穀米 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 和風ロールキャベツ 小松菜の煮浸し 春雨のサラダ 漬物	
	カロリー	457.0 Kcal	464.9 Kcal	406.5 Kcal	458.7 Kcal	451.8 Kcal
	たんぱく質	13.4 g	12.4 g	14.5 g	15.7 g	14.1 g
	脂質	6.7 g	14.5 g	7.7 g	11.0 g	9.9 g
	塩分	2.9 g	3.0 g	2.8 g	2.8 g	2.2 g

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24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 りんごのコンポート	豚のポン酢和え 若竹煮 山菜と卵の炒め煮 モロヘイヤのオニオンドレ和え 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	402.1 Kcal	352.2 Kcal	354.9 Kcal	342.8 Kcal	413.6 Kcal
	たんぱく質	22.2 g	21.8 g	18.1 g	19.3 g	19.4 g
	脂質	30.3 g	16.0 g	15.1 g	22.1 g	23.0 g
	塩分	3.0 g	3.2 g	3.3 g	3.4 g	3.3 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20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	
デ・らっくるコース	ふろふき大根 鶏の唐揚げ マスの塩こうじ焼 南瓜サラダ 玉葱とわかめの胡麻ドレ和え フーヨーハイ ほうれん草の煮浸し こんにゃくのピリ辛煮	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 カリフラワーのカレーピクルス いんげんと茸のソテー 塩焼きそば 菜の花のからし和え 卵ペンネサラダ	若竹煮 豚のポン酢和え タラの野菜あんかけ なます モロヘイヤのオニオンドレ和え さつま芋サラダ 高菜のピーナッツ和え キャベツとソーセージの炒め物	プレーンオムレツ 白身魚のこがし醤油オイル焼き 枝豆コロッケ 白菜の酢物 昆布豆 五目ひじき煮 チンゲン菜と玉葱の肉そぼろ炒め 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 和風ロールキャベツ 茄子の肉みそかけ	
	カロリー	453.9 Kcal	455.4 Kcal	479.0 Kcal	426.8 Kcal	406.6 Kcal
	たんぱく質	28.8 g	23.8 g	24.7 g	21.2 g	25.8 g
	脂質	33.4 g	24.3 g	19.7 g	25.4 g	24.9 g
	塩分	4.1 g	3.5 g	3.8 g	4.5 g	4.4 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24日(金)	冷凍おかず3種セット	5月24日(金)		
冷凍おかず	あじと彩り野菜のエスカベッシュ 鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め	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	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	鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときのこの炒め物 高野豆腐の玉子とじ 揚げと昆布の煮物 小松菜のおひたし 春雨の中華和え		
	カロリー	423 Kcal	362 Kcal	372 Kcal	365 Kcal	385 Kcal
	塩分	1.9 g	2.0 g	1.9 g	1.9 g	2.1 g

水 来週の変更(変更・再開・お休み)は

5月22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