

らっくる献立表

2019年 6月10日(月) ~ 6月14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27日(月) ~ 5月31日(金)
6月3日(月) ~ 6月7日(金)
6月10日(月) ~ 6月14日(金)
6月17日(月) ~ 6月21日(金)

7月12日(金)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10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
夕食コース	白飯 牛肉コロッケ 厚揚げの中華あんかけ チンゲン菜の三色炒め 豆たっぷりごま和えサラダ 漬物	鶏飯 赤魚の西京焼き 大根とつみれの煮物 糸こんにゃくと人参の炒り煮 卵パンネサラダ 漬物	白飯 ヒレカツカクテルソース ふきと筍の旨煮 水菜とカリカリベーコンのソテー マスタードポテトサラダ 漬物	五穀米 鯖の味噌煮 ごぼうと鶏そぼろの含め煮 彩り野菜炒め ブロッコリーのマリネ 漬物	白飯 鶏の柚子胡椒焼き ロールキャベツクリーム煮 菜の花のからし和え カリフラワーの甘酢漬け 煮豆
	カロリー 440.8 Kcal	カロリー 453.6 Kcal	カロリー 409.9 Kcal	カロリー 461.2 Kcal	カロリー 481.3 Kcal
	たんぱく質 11.8 g	たんぱく質 16.7 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 18.6 g
	脂質 11.6 g	脂質 10.5 g	脂質 7.4 g	脂質 10.5 g	脂質 11.1 g
	塩分 1.9 g	塩分 3.2 g	塩分 2.2 g	塩分 2.7 g	塩分 1.7 g

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
おかずコース	鰯のみりん焼き ゴロゴロ野菜のひじき煮 きのこソテー 高菜の和え物 きゅうりの酢物 漬物	鶏の野菜甘酢あんかけ がんもと野菜の煮物 牛肉とれんこんの炒め煮 ほうれん草のお浸し 玉葱とわかめの胡麻ドレ和え 漬物	鮭の塩こうじ焼 プレーンオムレツ 春雨カレー炒め 白菜のおかか和え 鶏酢物 漬物	すき焼き煮 茄子の煮浸し こんにゃくと鶏肉の旨煮 竹輪とわかめの酢味噌和え さつま芋サラダ 漬物	ホキの竜田揚げトマトソースかけ 山菜昆布煮 鶏そぼろの信田巻煮 いんげんの胡麻和え 南瓜サラダ 煮豆
	カロリー 355.3 Kcal	カロリー 417.6 Kcal	カロリー 380.2 Kcal	カロリー 343.8 Kcal	カロリー 362.3 Kcal
	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 22.5 g	たんぱく質 16.7 g	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 20.1 g
	脂質 4.0 g	脂質 25.8 g	脂質 11.7 g	脂質 15.4 g	脂質 15.6 g
	塩分 2.1 g	塩分 3.3 g	塩分 2.7 g	塩分 2.9 g	塩分 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付きまので、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10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
デ・らっくるコース	厚揚げの中華あんかけ 鰯のみりん焼き 牛肉コロッケ きゅうりの酢物 豆たっぷりごま和えサラダ 高菜の和え物 きのこソテー チンゲン菜の三色炒め	大根とつみれの煮物 鶏の野菜甘酢あんかけ 赤魚の西京焼き 卵パンネサラダ 玉葱とわかめの胡麻ドレ和え ほうれん草のお浸し がんもと野菜の煮物 牛肉とれんこんの炒め煮	ヒレカツカクテルソース プレーンオムレツ 鮭の塩こうじ焼 鶏酢物 マスタードポテトサラダ 白菜のおかか和え 春雨カレー炒め ふきと筍の旨煮	茄子の煮浸し すき焼き煮 鯖の味噌煮 さつま芋サラダ 竹輪とわかめの酢味噌和え ごぼうと鶏そぼろの含め煮 こんにゃくと鶏肉の旨煮 彩り野菜炒め	山菜昆布煮 ホキの竜田揚げトマトソースかけ 鶏の柚子胡椒焼き カリフラワーの甘酢漬け 南瓜サラダ いんげんの胡麻和え ロールキャベツクリーム煮 菜の花のからし和え
	カロリー 433.6 Kcal	カロリー 473.7 Kcal	カロリー 451.5 Kcal	カロリー 486.4 Kcal	カロリー 441.6 Kcal
	たんぱく質 24.7 g	たんぱく質 31.3 g	たんぱく質 22.0 g	たんぱく質 28.8 g	たんぱく質 27.4 g
	脂質 13.8 g	脂質 31.7 g	脂質 16.8 g	脂質 21.3 g	脂質 20.7 g
	塩分 2.2 g	塩分 4.1 g	塩分 3.5 g	塩分 3.9 g	塩分 3.2 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。鮮度に関係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 6月14日(金)	冷凍おかず 3種セット 6月14日(金)
冷凍おかず	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	さばの幽庵焼ききのご添え 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 切干大根の煮物 いんげんのごま和え
	カロリー 380 Kcal	カロリー 375 Kcal
	塩分 2.8 g	塩分 2.8 g

	冷凍おかず 3種セット 6月14日(金)	冷凍おかず 3種セット 6月14日(金)
冷凍おかず	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 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	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	カロリー 365 Kcal
	塩分 1.9 g	塩分 1.9 g

	冷凍おかず 3種セット 6月14日(金)
冷凍おかず	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 372 Kcal
	塩分 2.0 g

水 来週の変更(変更・再開・お休み)は

6月12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