

らっくる献立表

2019年 6月17日(月) ~ 6月21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17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	
夕食コース	白飯 マスの幽庵焼き いんげんとパプリカのじゃこ炒め ほうれん草ときくらげのお浸し わかめとエノキの酢物 りんごのコンポート	白飯 メンチカツ 豚肉とふきのうま煮 きのこピーマンのごま醤油炒め フレンチサラダ 漬物	白飯 ホキの香味バジル焼き エビチリ つきこんと人参の甘辛炒め 三色なます 漬物	おかかわかめご飯 豚の生姜焼き 南瓜の煮合わせ 白菜の柚子和え スパサラ 漬物	白飯 白身魚の煮付け 茄子の肉みそかけ 金平れんこん 春雨酢物 漬物	
	カロリー	409.8 Kcal	452.9 Kcal	491.5 Kcal	506.6 Kcal	
	たんぱく質	13.6 g	11.5 g	14.3 g	15.4 g	12.2 g
	脂質	3.1 g	10.5 g	9.3 g	16.2 g	12.8 g
	塩分	3.0 g	2.4 g	2.3 g	2.9 g	2.9 g

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
おかずコース	鶏の唐揚げ 卵焼き野菜あんかけ 大根田楽 菜の花と人参のおかか和え かに焼売 りんごのコンポート	鯖の塩焼き 焼きそば 高野豆腐の煮物 やわらかごぼうサラダ ハムときゅうりの酢物 漬物	牛肉のカラフル野菜炒め 枝豆コロッケ 五目煮 ブロッコリーのコーン和え ポテトサラダ 漬物	赤魚の照り焼き 水晶昆布とさつま揚げの旨煮 ミートボールの酢豚風 水菜となめこの和え物 酢物 漬物	ローストンカツのおろしポン酢添え ごぼう天と野菜の煮物 チンゲン菜とちくわのソテー 白滝とエノキの煮浸し キャベツとカニかまのオニオンドレサラダ 漬物
	カロリー	440.2 Kcal	346.8 Kcal	323.9 Kcal	353.5 Kcal
	たんぱく質	26.4 g	22.1 g	20.3 g	14.0 g
	脂質	29.8 g	18.5 g	14.1 g	16.7 g
	塩分	3.1 g	2.5 g	3.3 g	3.4 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。

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	
デ・らっくるコース	卵焼き野菜あんかけ 鶏の唐揚げ マスの幽庵焼き わかめとエノキの酢物 菜の花と人参のおかか和え ほうれん草ときくらげのお浸し 大根田楽 いんげんとパプリカのじゃこ炒め	豚肉とふきのうま煮 鯖の塩焼き メンチカツ フレンチサラダ ハムときゅうりの酢物 きのこピーマンのごま醤油炒め 焼きそば 高野豆腐の煮物	枝豆コロッケ 牛肉のカラフル野菜炒め ホキの香味バジル焼き 三色なます ポテトサラダ つきこんと人参の甘辛炒め ブロッコリーのコーン和え エビチリ	ミートボールの酢豚風 赤魚の照り焼き 豚の生姜焼き 酢物 スパサラ 水晶昆布とさつま揚げの旨煮 水菜となめこの和え物 白菜の柚子和え	ごぼう天と野菜の煮物 ローストンカツのおろしポン酢添え 白身魚の煮付け キャベツとカニかまのオニオンドレサラダ 白滝とエノキの煮浸し 金平れんこん チンゲン菜とちくわのソテー 茄子の肉みそかけ	
	カロリー	502.3 Kcal	424.0 Kcal	463.7 Kcal	475.6 Kcal	506.4 Kcal
	たんぱく質	33.3 g	25.1 g	25.6 g	28.5 g	20.6 g
	脂質	29.9 g	21.1 g	23.5 g	25.4 g	26.0 g
	塩分	4.2 g	3.3 g	3.6 g	3.9 g	4.1 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	6月21日(金)	冷凍おかず3種セット	6月21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 豆腐のきのこあんかけ 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	387 Kcal	372 Kcal	360 Kcal	362 Kcal
	たんぱく質	1.9 g	2.3 g	1.9 g	1.8 g	2.0 g	
	塩分	1.9 g	2.3 g	1.9 g	1.8 g	2.0 g	

水 来週の変更(変更・再開・お休み)は

6月19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