

福助弁当 【6月の献立で一す★】

配達やります！



料金表

- ・惣菜セット450円（配達580円）
- ・白米100円（配達130円）
- ・弁当500円（配達650円）
- ・その他

配達料金 価格の30%頂きます。
（1,000円以上お買い上げで配達料無料）

6/1(土)

スコッチエッグ

南瓜サラダ

いんげんの胡麻和え

エネルギー680kcal たんぱく質 18.3g

脂質 28.9g 食塩相当量1.9g

麻婆豆腐丼

惣菜セット						6/1(土)
						スコッチエッグ
#500円 その他						南瓜サラダ
						いんげんの胡麻和え
					エネルギー680kcal たんぱく質 18.3g	
					脂質 28.9g 食塩相当量1.9g	
					麻婆豆腐丼	

6/3(月) 6/4(火) 6/5(水) 6/6(木) 6/7(金) 6/8(土)

惣菜セット	鯖の粕漬け焼き	チキンカツ	鱈の梅肉煮	ポークチャップ	とんかつ	鯖の味噌漬け焼き
	肉じゃが	マカロニサラダ	焼きビーフン	南瓜サラダ	ふろふき大根	味噌マヨサラダ
	白菜の酢醤油和え	大根のフレーク煮	茄子の田楽	きんぴらごぼう	春雨サラダ	切り干し大根の煮物
	エネルギー669kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー762kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー524kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー653kcal たんぱく質 20.3g	エネルギー766kcal たんぱく質 18.7g	エネルギー589kcal たんぱく質 21.7g
脂質 23.3g 食塩相当量1.9g	脂質 34.1g 食塩相当量2.7g	脂質 12.8g 食塩相当量3.8g	脂質 22.9g 食塩相当量2.3g	脂質 35.4g 食塩相当量3.2g	脂質 16.5g 食塩相当量2.0g	
#500円	冷やし中華	かつ丼	オムライス	さつまいもご飯&鯖の蒲焼き	鶏の唐揚げ弁当	カニ玉丼
その他				チーズ蒸しパン 150円		

6/10(月) 6/11(火) 6/12(水) 6/13(木) 6/14(金) 6/15(土)

惣菜セット	天ぷら	和風ミートローフ	鱈の粕漬け焼き	シイラのフライ	ホッケの塩焼き	豚肉の生姜焼き
	ほうれん草炒め	五目煮豆	肉じゃが	ひじきの煮物	福袋の煮物	じゃがいものたらこ和え
	きゅうりのうめおかか和え	胡瓜とわかめの酢の物	大根ととびこの酢の物	白菜の酢の物	茄子の生姜醤油和え	卵の花
	エネルギー534kcal たんぱく質 18.2g	エネルギー587kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー505kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー595kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー553kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー708kcal たんぱく質 23.5g
脂質 16.6g 食塩相当量2.3g	脂質 14.2g 食塩相当量1.7g	脂質 7.1g 食塩相当量1.7g	脂質 17.9g 食塩相当量2.3g	脂質 15.4g 食塩相当量2.0g	脂質 27.8g 食塩相当量2.4g	
#500円	チャーハン&エビチリ	天丼	チキンかつ丼	うな丼	ロコモコ丼	ハヤシライス
その他				チーズケーキ 150円		

6/17(月) 6/18(火) 6/19(水) 6/20(木) 6/21(金) 6/22(土)

惣菜セット	加いの菜種焼き	カニ玉風	鮭のちゃんちゃ焼き	鶏肉のピカタ	カジキの照り焼き	鱈フライ
	たけのこの煮物	里芋の煮付け	小松菜の菜種和え	南瓜の煮付け	がんもどき&小松菜の煮物	ほうれん草の胡麻和え
	茄子のきんぴら	小松菜のお浸し	大根のそぼろあんかけ	炒り豆腐	大根ととびこの酢の物	五目煮豆
	エネルギー532kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー505kcal たんぱく質 19.1g	エネルギー503kcal たんぱく質 25.5g	エネルギー641kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー560kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー600kcal たんぱく質 26.1g
脂質 13.2g 食塩相当量2.4g	脂質 10.2g 食塩相当量3.2g	脂質 9.0g 食塩相当量2.0g	脂質 22.2g 食塩相当量1.8g	脂質 16.7g 食塩相当量2.0g	脂質 17.4g 食塩相当量1.7g	
#500円	金目の煮付け	ローストビーフ丼	牛丼	うな丼	赤飯&赤魚のあんかけ	天丼
その他				無花果ケーキ 150円	赤飯1パック 200円	

6/24(月) 6/25(火) 6/26(水) 6/27(木) 6/28(金) 6/29(土)

惣菜セット	豆腐ハンバー	鮭のコーンマヨ焼き	ささ身カツ煮	メルルーサの甘酢あんかけ	バンバンジー	太刀魚の香味焼き
	オーロラサラダ	水菜のお浸し	きんぴらごぼう	ほうれん草の薬和え	薩摩芋のシナモン風	南瓜の煮物
	若竹煮	春雨の炒め物	味噌マヨサラダ	ポテトサラダ	茄子の煮浸し	ほうれん草のじゃこ和え
	エネルギー622kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー589kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー624kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー551kcal たんぱく質 19.0g	エネルギー645kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー566kcal たんぱく質 18.8g
脂質 23.0g 食塩相当量2.7g	脂質 16.6g 食塩相当量2.0g	脂質 18.2g 食塩相当量2.0g	脂質 14.1g 食塩相当量1.8g	脂質 18.0g 食塩相当量1.8g	脂質 17.6g 食塩相当量1.7g	
#500円	カツカレー	太巻き&豆腐の五目あんかけ	ちらし寿司	中華丼	親子丼	うな丼
その他	かぼちゃプリン 150円	太巻き1パック 200円	チーズケーキ 150円		黒糖蒸しパン 150円	

※エネルギー量は、米飯150gで計算しております。 ※消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。



中原店 ☎054-269-6683 ✉ fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森
清水店 ☎054-376-6811 ✉ fukusuke6686@gmail.com 担当: 吉田
福りは店 ☎054-291-6720 ✉ fukuriha2929@yahoo.co.jp

福助ホームページ⇒

注文表 & 価格表

	・惣菜セット450円（配達580円）
	・丼弁500円（配達650円）
	・白米100円（配達130円）
<input checked="" type="checkbox"/> ↓	※配達料は、価格の30%を頂いております。（1回1,000円以上お買い上げで送料無料）
	惣菜セット配達 月～金プラン11,000円
	惣菜セット配達 月～土プラン13,000円
	惣菜セット配達ご飯付 月～金プラン14,000円
	惣菜セット配達ご飯付 月～土プラン16,000円
	その他

2024/4現在

名前 _____

住所 _____

電話番号 _____

支払い方法 現金前払い・銀行引き落とし・その他

					6/1(土)
6/3(月)	6/4(火)	6/5(水)	6/6(木)	6/7(金)	6/8(土)
6/10(月)	6/11(火)	6/12(水)	6/13(木)	6/14(金)	6/15(土)
6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)	6/22(土)
6/24(月)	6/25(火)	6/26(水)	6/27(木)	6/28(金)	6/29(土)
					記入例 セット×1 丼弁×3 かぼちゃプリン×2

福助清水インスタ⇒



@F202314

福助弁当ライン⇒



福助弁当公式

