

# ☆6月の献立で一す☆

|     |     |  |                           |                           |  |                           | 6/1(土)                    |
|-----|-----|---|---------------------------|---------------------------|--|---------------------------|---------------------------|
| 昼食  | おやつ | <p>文字の間違い探し! 7個みつけてね☆≡ 見つけたらスタッフまで!</p>   |                           |                           |  |                           | まぐろの味噌マヨ焼き                |
|     |     |   |                           |                           |  |                           | 炒り豆腐                      |
|     |     |   |                           |                           |  | フルーツ                      |                           |
|     |     |   |                           |                           |  | 味噌汁                       |                           |
|     |     |   |                           |                           |  | ご飯                        |                           |
|     |     |   |                           |                           |  | おまけ                       |                           |
|     |     |   |                           |                           |  | エネルギー-621kcal たんぱく質 22.5g |                           |
|     |     |   |                           |                           |  | 脂質 19.6g 食塩相当量2.8g        |                           |
|     |     |   |                           |                           |  | コーヒーゼリー                   |                           |
|     |     | 6/3(月)  | 6/4(火)                    | 6/5(水)                    | 6/6(木)   | 6/7(金)                    | 6/8(土)                    |
| 昼食  | おやつ | 鶏の南蛮漬け  | ぶっかけうどん                   | つんと白菜の煮物                  | とろろごはん   | 鰯の照り焼き                    | クリームシチュー                  |
|     |     | 小海老のサラダ   | 厚焼き玉子                     | 白和え                       | 揚げ出し豆腐   | 蓮根の炒め煮                    | スーパーサラダ                   |
|     |     | フルーツ  | 揚げ茄子のやまかけ                 | しらすおろし                    | 春雨サラダ  | 茶碗蒸し                      | ロールパン                     |
|     |     | コンソメスープ   |                           | 味噌汁                       | 厚焼き玉子  | 味噌汁                       |                           |
|     |     | ご飯  |                           | ご飯                        |  | ご飯                        |                           |
|     |     | おまけ   | おまけ                       | おまけ                       | おまけ  | おまけ                       | おまけ                       |
|     |     | エネルギー-674kcal たんぱく質 23.9g   | エネルギー-562kcal たんぱく質 16.6g | エネルギー-497kcal たんぱく質 22.8g | エネルギー-778kcal たんぱく質 22.0g  | エネルギー-509kcal たんぱく質 24.8g | エネルギー-660kcal たんぱく質 24.2g |
|     |     | 脂質 24.6g 食塩相当量3.0g  | 脂質 14.5g 食塩相当量4.8g        | 脂質 10.8g 食塩相当量3.2g        | 脂質 24.5g 食塩相当量2.6g   | 脂質 18.8g 食塩相当量3.1g        | 脂質 30.9g 食塩相当量2.1g        |
|     |     | 大福  | 水羊羹                       | スイートポテト                   | チーズ蒸しパン  | バナナヨーグルトケーキ               | アップルパイ                    |
| 昼食  | おやつ | 6/10(月)   | 6/11(火)                   | 6/12(水)                   | 6/13(木)  | 6/14(金)                   | 6/15(土)                   |
|     |     | 肉豆腐   | 刺身盛り合わせ                   | スパゲティミートソース               | 豚しゃぶ   | 伯爵                        | 南瓜コロック                    |
|     |     | 南瓜の金平   | 春雨の炒め物                    | ポテトサラダ                    | ほうれん草のくるみ和え  | 豚肉と大豆のトマト煮                | 干瓢と牛肉の煮物                  |
|     |     | フルーツ  | さくらんぼ                     | 日玉焼き                      | フルーツ   | さつまいもサラダ                  | フルーツ                      |
|     |     | 味噌汁   | 味噌汁                       |                           | 味噌汁  |                           | かき玉                       |
|     |     | ご飯  | ご飯                        |                           | ご飯   |                           | ご飯                        |
| おまけ | おまけ | おまけ   | おまけ                       | おまけ                       | おまけ  |                           |                           |
|     |     | エネルギー-490kcal たんぱく質 20.3g   | エネルギー-572kcal たんぱく質 23g   | エネルギー-802kcal たんぱく質 30.6g | エネルギー-732kcal たんぱく質 23.0g  | エネルギー-728kcal たんぱく質 27.8g | エネルギー-624kcal たんぱく質 18.4g |
|     |     | 脂質 14.1g 食塩相当量2.1g  | 脂質 13.9g 食塩相当量2.1g        | 脂質 35.0g 食塩相当量4.3g        | 脂質 31.1g 食塩相当量2.8g   | 脂質 40.0g 食塩相当量3.3g        | 脂質 25.5g 食塩相当量3.1g        |
|     |     | チョコ蒸しパン   | 豆乳プリン                     | ホットケーキ                    | チーズケーキ   | シュークリーム                   | たこ焼き                      |
| 昼食  | おやつ | 6/17(月)   | 6/18(火)                   | 6/19(水)                   | 6/20(木)  | 6/21(金)                   | 6/22(土)                   |
|     |     | チキンカレー  | 鯖のおろし煮                    | 豚肉とまいわけのくわ焼き              |  | 和風ミートローフ                  | ちらし寿司                     |
|     |     | 巣籠もり卵   | なすのそぼろあんかけ                | モロヘイヤの和え物                 |  | 薩摩芋の胡麻和え                  | 高野豆腐の射込み                  |
|     |     | 海藻サラダ   | ポテトサラダ                    | さくらんぼ                     |  | 蕪のあちやら漬け                  | 胡瓜とカニカマのマヨあえ              |
|     |     | ヨーグルトフルーツ   | 味噌汁                       | 味噌汁                       |  | 蓮根のすり流し汁                  | 味噌汁                       |
|     |     |   | ご飯                        | ご飯                        |  | ご飯                        | ご飯                        |
| おまけ | おまけ | おまけ   | おまけ                       | おまけ                       |  |                           |                           |
|     |     | エネルギー-820kcal たんぱく質 28.1g   | エネルギー-623kcal たんぱく質 21.6g | エネルギー-498kcal たんぱく質 23.5g |  | エネルギー-562kcal たんぱく質 24.1g | エネルギー-673kcal たんぱく質 30.2g |
|     |     | 脂質 32.7g 食塩相当量3.8g  | 脂質 28.1g 食塩相当量3.0g        | 脂質 15.6g 食塩相当量3.3g        |  | 脂質 14.0g 食塩相当量2.3g        | 脂質 14.7g 食塩相当量4.9g        |
|     |     | ぶどうゼリー  | フルーチェ                     | クッキー                      | いちじくケーキ  | 白玉団子                      | どらえもん                     |
| 昼食  | おやつ | 6/24(月)   | 6/25(火)                   | 6/26(水)                   | 6/27(木)  | 6/28(金)                   | 6/29(土)                   |
|     |     | 鯖の味噌煮   | 負丼                        | 鰯の蒲焼き                     | すき焼き風  | 焼きそば                      | 酢豚                        |
|     |     | 茶碗蒸し  | 胡瓜とわかめの酢の物                | 長芋と青菜のとうみ煮                | 胡瓜の酢味噌和え   | しゅうまい                     | 春雨サラダ                     |
|     |     | 五目膾   | フルーツ                      | フルーツ                      | バカナ  | 大根の酢の物                    | フルーツ                      |
|     |     | 吸物  | 味噌汁                       | 味噌汁                       | 味噌汁  |                           | 中華スープ                     |
|     |     | ご飯  |                           | ご飯                        | ご飯   |                           | ご飯                        |
| おまけ | おまけ | おまけ   | おまけ                       | おまけ                       | おまけ  |                           |                           |
|     |     | エネルギー-542kcal たんぱく質 23.5g   | エネルギー-622kcal たんぱく質 22.6g | エネルギー-530kcal たんぱく質 24.1g | エネルギー-682kcal たんぱく質 24.7g  | エネルギー-696kcal たんぱく質 29.6g | エネルギー-599kcal たんぱく質 22.1g |
|     |     | 脂質 23.3g 食塩相当量3.2g  | 脂質 18.8g 食塩相当量2.6g        | 脂質 12.0g 食塩相当量2.5g        | 脂質 30.4g 食塩相当量2.9g   | 脂質 20.7g 食塩相当量2.9g        | 脂質 22.9g 食塩相当量4.0g        |
|     |     | 南瓜プリン   | 饅頭                        | チーズケーキ                    | アイスクリーム  | 黒糖蒸しパン                    | アレクエ                      |

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

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

# 福助弁当

1週間のうち何食を健康に費やしますか？



## 料金表

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



補助弁当公式



|           |
|-----------|
| オムライス     |
| ナムル       |
| フルーツ      |
| コンクリームスープ |
|           |

|           |
|-----------|
| ラーメン      |
| 餃子        |
| 海藻サラダ     |
| ヨーグルトフルーツ |



昼から  
居酒屋

|        |
|--------|
| きつねうどん |
| コロッケ   |
| ササミサラダ |
| 餡蜜     |



栗まんじゅう

～配達やってます～

- 惣菜セット580円
- 丼弁650円
- 白米130円

※配達料込価格

# 配達もやっています！

- ・健康を維持したいあなたへ
- ・少量でウキウキするお弁当をご希望の方に
- ・忙しいあなた・買い物が大変なあなたへ
- ・あなたのための管理栄養士をお探しの方へ

惣菜セット  
ミニ弁当  
配達サービス

《販売時間》

15:00~18:00

(定休日:日

曜)

《申し込み方

法》お電話また

は、ライン公式

にてお申し付け

ください。随時

予約受け付け

●住所 駿河区

中原493-1 (デイ

サービス補助内)

☎054-269-6683

✉

fukusuke6683@

gmail.com 担

当:田森

URL <http://www.keito-fukusuke.jp/>