

福助弁当【10月の献立で一す★】

	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)
惣菜セット	メルルーサの甘酢あんかけ	チキンカツ	回鍋肉	ささみの梅肉リース	タンドリーチキン	天婦羅
	ほうれん草の霰和え	ふろふき大根	鱈の粕漬け焼き	大豆とひじきの煮物	薩摩芋のシナモン風	ポテトサラダ
	茄子と竹輪のきんぴら	茄子の生姜醤油和え	胡瓜とわかめの酢の物	みかん入りサラダ	ブロッコリーのサラダ	ぜんまいの煮物
	エネルギー518kcal たんぱく質 19.5g	エネルギー697kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー634kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー514kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー619kcal たんぱく質 18.0g	エネルギー625kcal たんぱく質 18.6g
	脂質 11.1g 食塩相当量2.0g	脂質 28.1g 食塩相当量3.1g	脂質 17.2g 食塩相当量1.9g	脂質 6.9g 食塩相当量2.8g	脂質 19.9g 食塩相当量1.2g	脂質 22.6g 食塩相当量1.5g
弁当500円	ハヤシライス	マーボー豆腐丼	うどん&天ぷら	松茸ご飯と秋刀魚香味焼き	しそ巻とんかつ丼	のり弁
その他			マドレーヌ150円	松茸ご飯200円	チーズ蒸しパン150円	
	10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)
惣菜セット	肉団子の甘酢あんかけ	南瓜コロッケ	赤魚のおろし煮	鰯の葱味噌焼き	スズキのパン粉焼き	鶏肉の霰煮
	ビーフン炒め	切り干し大根の煮物	干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	南瓜の煮付け	ほうれん草のじゃこ和え
	アスパラの胡麻和え	干草焼き	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜とわかめの酢の物	もやしの和え物	ポテトサラダ
	エネルギー641kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー675kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー588kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー525kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー653kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー546kcal たんぱく質 19.8g
	脂質 24.1g 食塩相当量2.2g	脂質 24.3g 食塩相当量1.9g	脂質 20.3g 食塩相当量2.2g	脂質 15.7g 食塩相当量2.0g	脂質 17.7g 食塩相当量3.0g	脂質 16.3g 食塩相当量1.8g
弁当500円	鱈の照り焼き丼	ハンバーグ丼	あきのこカレー	カツ丼	チラシ寿司	天丼
その他	バナナヨーグルトケーキ150円		黒糖蒸しパン150円			
	10/16(月)	10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)	10/20(金)	10/21(土)
惣菜セット	鮭のコーンマヨ焼き	鶏の唐揚げ	鯖の粕漬け焼き	肉団子のもち米蒸し	鯖の生姜焼き	親子煮
	ひじきの煮物	卵の花	カリフラワーのグラタン	マカロニサラダ	もやしのカレー炒め	小松菜のピーナツ和え
	いんげんの胡麻和え	胡瓜の梅おかか和え	筍のツナの炒め物	ひじきの煮物	切り干し大根の煮物	きんぴらごぼう
	エネルギー552kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー643kcal たんぱく質 20.3g	エネルギー745kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー651kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー493kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー527kcal たんぱく質 19.3g
	脂質 15.0g 食塩相当量2.1g	脂質 26.4g 食塩相当量2.5g	脂質 32.6g 食塩相当量2.0g	脂質 20.2g 食塩相当量2.8g	脂質 13.2g 食塩相当量2.3g	脂質 13.9g 食塩相当量1.7g
弁当500円	親子丼	赤飯&コロッケ	うな丼	ローストビーフ丼	オムライス	中華丼
その他		赤飯200円				
	10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)
惣菜セット	豚の生姜焼き	ハンバーグ	鰯の利休焼き	酢豚	チキンピカタ	鯖の味噌漬け焼き
	青梗菜のおかか和え	切り干し大根の煮物	胡瓜のおかか和え	キャベツの塩コンブ和え	じゃがいものきんぴら	大根のそぼろあんかけ
	さつまいものソテー	いんげんの胡麻和え	茄子と竹輪のきんぴら	厚焼き卵	コールスローサラダ	小松菜の菜種和え
	エネルギー620kcal たんぱく質 19.8g	エネルギー638kcal たんぱく質 20.9g	エネルギー483kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー615kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー645kcal たんぱく質 20.9g	エネルギー585kcal たんぱく質 23.7g
	脂質 16.7g 食塩相当量1.8g	脂質 23.3g 食塩相当量2.1g	脂質 11.1g 食塩相当量2.4g	脂質 19.6g 食塩相当量2.6g	脂質 24.9g 食塩相当量1.8g	脂質 14.7g 食塩相当量2.2g
弁当500円	牛丼	エビフライ丼	栗ご飯&白身魚のあんかけ	太巻き寿司&野菜炒め	天丼	うな丼
その他			チーズケーキ150円・栗ご飯200円	太巻き寿司1/2本200円		
	10/30(月)	10/31(火)				
惣菜セット	鶏肉のパン粉焼き	天ぷら				
	いんげんのおかか和え	竹輪の胡麻和え				
	切り干し大根の煮物	ひじきの煮物				
	エネルギー684kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー575kcal たんぱく質 19.5g				
脂質 25.8g 食塩相当量1.9g	脂質 16.6g 食塩相当量1.9g					
弁当500円	チャーハン&鶏から揚げ	サンドウィッチ&大豆のトマト煮				
その他	かぼちゃプリン150円					



福助ホームページ⇒

※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

福助弁当

料金表

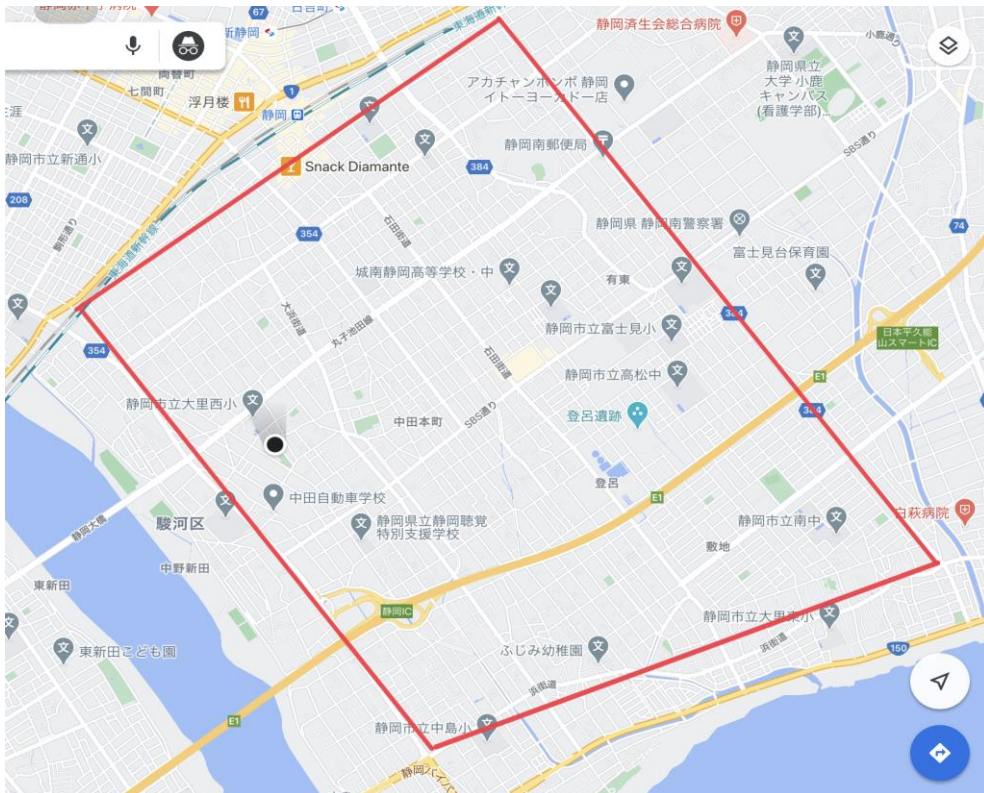
- ・惣菜セット400円（※配達520円）
- ・白米100円（※配達130円）
- ・弁当500円（※配達650円）

1,000円以上購入で配達料無料

販売時間：15:00~18:00（日曜休み）

※配達料金は、価格の30%となります

配達範囲：デイサービス福助周辺 赤枠内



デイサービス福助ホームページ



福助ホームページ⇒

福助弁当公式



福助弁当ライン⇒

