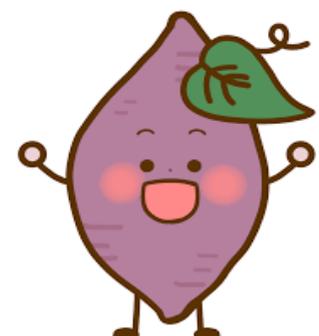


☆10月の献立で一す☆

	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)
昼食	好き焼き風	きつねうどん	豚しゃぶ	天丼	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス
	胡瓜の酢味噌和え	擬製豆腐	じゃがいものたらこ和え	胡瓜の酢の物	長芋と青菜のとりみ煮	大根サラダ
	柿	蕪の酢の物	梨	薩摩芋の含め煮	なめたけおろし	冷奴
	味噌汁		味噌汁	吸物	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-630kcal たんぱく質 18.9g	エネルギー-645kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー-663kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー-628kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー-512kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー-548kcal たんぱく質 22.6g
脂質 25.3g 食塩相当量 2.9g	脂質 19.5g 食塩相当量 8.3g	脂質 35.6g 食塩相当量 4.7g	脂質 9.7g 食塩相当量 2.5g	脂質 13.4g 食塩相当量 3.1g	脂質 19.8g 食塩相当量 3.8g	
おやつ	フルーチェ	抹茶蒸しパン	マドレーヌ	クッキー	チーズ蒸しパン	カステラ
	10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)
昼食	カレイの磯辺焼き	刺身盛り合わせ	運動会	回鍋肉	ねぎとろ丼	明石家の香味焼き
	がんも和小松菜の煮物	五目煮豆		小松菜の辛子和え	おでん	インディアンサラダ
	胡瓜の浅漬け	小松菜の菜種和え		柿	白菜の酢の物	柿
	けんちん汁	味噌汁		中華スープ	味噌汁	味噌汁
	ご飯	栗ご飯		ご飯		ご飯
	おまけ	おまけ		おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー-488kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー-659kcal たんぱく質 30.8g		エネルギー-507kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー-583kcal たんぱく質 36.0g	エネルギー-622kcal たんぱく質 19.1g
脂質 14.1g 食塩相当量 3.3g	脂質 12.3g 食塩相当量 3.6g	脂質 16.1g 食塩相当量 3.0g	脂質 4.1g 食塩相当量 3.8g	脂質 25.3g 食塩相当量 2.1g		
おやつ	バナナヨーグルトケーキ	ホットケーキ	黒糖蒸しパン	チョコバナナ	投入プリン	シュークリーム
	10/16(月)	10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)	10/20(金)	10/21(土)
昼食	海老ピラフ	他人煮	刺身盛り合わせ	天ぷらそば	麻婆豆腐	ちらし寿司
	ジャーマン	ほうれん草の胡麻和え	肉じゃが	厚焼き玉子	南瓜サラダ	大根のそぼろあんかけ
	トマトサラダ	柿	ほうれん草のお浸し	きのこの青じそドレ和え	パイナップル	ポテトサラダ
	かぼちゃスープ	味噌汁	味噌汁		中華スー	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-698kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー-556kcal たんぱく質 19.5g	エネルギー-472kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー-556kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー-642kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー-619kcal たんぱく質 22.2g
脂質 22.4g 食塩相当量 4.2g	脂質 18.6g 食塩相当量 g	脂質 10.5g 食塩相当量 2.4g	脂質 15.4g 食塩相当量 5.8g	脂質 26.5g 食塩相当量 4.8g	脂質 12.3g 食塩相当量 4.5g	
おやつ	カルピスゼリー	あんドーナツ	たこ焼き	レーズン蒸しパン	ガチョーンショコラ	チョコ蒸しパン
	10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)
昼食	カレイの煮付け	カツカレー	天ぷら盛り合わせ	ビーフシチュー	味噌ラーメン	酒 
	パンサンズウサラダ	冷奴	四目煮豆	大根サラダ	鶏のから揚げ	
	バカナ	サラダ	みかん	大学芋	ポテトサラダ	
	味噌汁		味噌汁	ロールパン		
	栗ご飯		ご飯			
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	エネルギー-638kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー-717kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー-580kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー-747kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー-599kcal たんぱく質 23.0g	
脂質 5.2g 食塩相当量 3.3g	脂質 18.4g 食塩相当量 4.2g	脂質 16.7g 食塩相当量 2.9g	脂質 36.2g 食塩相当量 3.5g	脂質 29.4g 食塩相当量 2.4g		
おやつ	大福	みかんゼリー	チーズケーキ	水ようかん	十三夜	かぼちゃのパウンドケーキ
	10/30(月)	10/31(火)	文字の間違い探し! 5個みつけてね☆≡  			
昼食	ちらし寿司	鮭の南蛮漬け				
	茶碗蒸し	白菜の胡麻和え				
	ほうれん草のみぞれあえ	みかん				
	味噌汁	味噌汁				
	栗ご飯	栗ご飯				
おまけ	おまけ					
エネルギー-543kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー-624kcal たんぱく質 25.4g					
脂質 9.1g 食塩相当量 4.8g	脂質 14.2g 食塩相当量 3.5g					
おやつ	コーヒーゼリー	かぼちゃプリン				

※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 400円（配達520円）
- ・丼 500円（配達620円）
- ・白米 100円（配達130円）



補助弁当公式



たこ焼
きの目

蛸



カレー (チキンカレー)
栄笔もり卵
海藻サラダ
おまけ
<small>2017-08/04 1.427 (2017)</small>
<small>総量 25.0g 賞味期限 3日</small>

山公

E kcal P g	E kcal P g	E kcal P g
F g S g	F g S g	F g S g



～持ち帰りサービスやってます～

- 昼弁当500円
- 惣菜セット350円
- 白米50円
- **惣菜セット配達450円**

配達もやってます！

- ・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/>