

☆11月の献立で一す☆

	文字の間違い探し！ 6個みつけてね☆	11/1(水)	11/2(木)	11/3(金)	11/4(土)		
		シーフードカレー	豆腐ステーキ	カニ玉	牛牛蒡のあんとうどん		
		冷奴	筑前煮	揚げ茄子の山かけ	小学芋		
		グリーンサラダ	ほうれん草のくるみ和え	白菜の胡麻サラダ	海藻サラダ		
		おまけ	味噌汁 ご飯	中華スー ご飯	おまけ		
おやつ		エネルギー631kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー546kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.8g 食塩相当量 1.9g	エネルギー528kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー730kcal たんぱく質 17.5g 脂質 30.9g 食塩相当量 5.2g		
	文字の間違い探し！ 6個みつけてね☆	11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)	11/11(土)
		鶏肉のピカタ	ねぎとろ丼	カレーの増漬け焼き	チャーハン	ABフライ	刺身盛り合わせ
		じゃが芋の煮物	黒はんぺんおでん風	茶碗蒸し	豆腐と海老のオイスターソース	ほうれん草のピーナツ和え	里芋と鶏肉の煮物
		胡瓜の梅おかか和え	白菜のガリ和え	ひじきの煮物	南瓜の汁じゆ風	パイナップル	キウイフルーツ
		味噌汁 ご飯 おまけ	吸物 おまけ	吸物 ご飯 おまけ	中華スープ おまけ	味噌汁 ご飯 おまけ	のっぺい汁 ご飯 おまけ
おやつ		エネルギー537kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー570kcal たんぱく質 35.0g 脂質 3.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー520kcal たんぱく質 26.2g 脂質 11.4g 食塩相当量 3.4g	エネルギー635kcal たんぱく質 24.8g 脂質 14.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー515kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー485kcal たんぱく質 27.2g 脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g
	文字の間違い探し！ 6個みつけてね☆	11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)	11/18(土)
		おろしそば	リンドバーク	炊き込みご飯	太刀魚の塩焼き	カレーライス	八宝菜
		天ぷら	小松菜のおひたし	肉団子の甘酢あんかけ	ぜんまいの煮物	野菜サラダ	スパサウ
		ナムル	オレンジ	茄子の酢の物	モロヘイヤの和え物	巣籠もり卵	ゴールデンキウイ
		おまけ	ご飯 おまけ	味噌汁 おまけ	豚汁 ご飯 おまけ	たこ焼 きのこ おまけ	中華スープ ご飯 おまけ
おやつ		エネルギー513kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.5g 食塩相当量 5.1g	エネルギー606kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.9g 食塩相当量 3.4g	エネルギー664kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.8g 食塩相当量 3.6g	エネルギー517kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー729kcal たんぱく質 23.4g 脂質 25.0g 食塩相当量 3.3g	エネルギー529kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.7g 食塩相当量 4.2g
	文字の間違い探し！ 6個みつけてね☆	11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)	11/25(土)
		味噌ラーメン	豚の角煮	豚の生姜焼き	ちらし寿司	鰯の照り焼き	負丼
		豚の角煮	豆腐サラダ	豆腐サラダ	牛肉と大根の煮物	白和え	胡瓜の酢の物
		茄子の酢の物	キウイフルーツ	キウイフルーツ	りんご	オクラとトマトの和え物	煮豆
		おまけ	味噌汁 ご飯 おまけ	味噌汁 ご飯 おまけ	味噌汁 ご飯 おまけ	味噌汁 ご飯 おまけ	味噌汁 おまけ
おやつ		エネルギー629kcal たんぱく質 23.7g 脂質 32.7g 食塩相当量 2.3g	エネルギー531kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー779kcal たんぱく質 28.4g 脂質 28.3g 食塩相当量 4.8g	エネルギー548kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー622kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.9g	
	文字の間違い探し！ 6個みつけてね☆	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)		
		チンジャオロース	イカ団子の煮物	海鮮焼きそば	ユーリンチー		
		薩摩芋のレモン煮	胡瓜の酢の物	夏巻き	青梗菜とハムの卵とじ		
		オレンジ	パイナップル	大根サラダ	パイナップル		
		中華スー ご飯 おまけ	味噌汁 ご飯 おまけ	味噌汁 ご飯 おまけ	味噌汁 ご飯 おまけ		
おやつ		エネルギー492kcal たんぱく質 23.5g 脂質 11.1g 食塩相当量 9g	エネルギー461kcal たんぱく質 21.9g 脂質 7.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー519kcal たんぱく質 26.9g 脂質 9.1g 食塩相当量 3.6g	エネルギー481kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.8g 食塩相当量 3.0g		

※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？



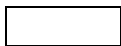
料金表

- ・ 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





蛸

カレー (チキンのカレー)
栄竜もりの卵
海藻サラダ
おまけ
200kcal (100gあたり)
糖質 25.0g 食物繊維 3.0g



山崎

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/>