

☆12月の献立で一す☆

昼食					12/1(金)	12/2(土)
					太巻き寿司 豚肉と大根の煮込み 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 おまけ エネルギー-662kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.7g 食塩相当量 5.1g	鶏の南蛮漬け 春雨の炒め物 みかん 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-619kcal たんぱく質 20.6g 脂質 25.6g 食塩相当量 2.9g
おやつ					ピーチゼリー	水羊羹
昼食	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)
	とろろごはん 揚げ出し豆腐 もずく酢 トマトサラダ おまけ エネルギー-641kcal たんぱく質 16.2g 脂質 19.5g 食塩相当量 1.2g	田中のムニエル 里芋の煮物 キウイフルーツ 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-479kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.0g 食塩相当量 2.5g	和風スコッチエッグ 南瓜サラダ パイナップル 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-494kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.1g 食塩相当量 4.6g	スパゲティミートソース ハムエッグ じゃがいものたらこ和え 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-721kcal たんぱく質 30.2g 脂質 29.1g 食塩相当量 4.5g	つくねと白菜の煮物 卵の花 胡瓜の浅漬け 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-520kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.9g 食塩相当量 3.2g	カレーライス 冷奴 イタリアンサラダ 味噌汁 おまけ エネルギー-669kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.6g 食塩相当量 3.7g
	ぶどうゼリー	チョコ蒸しパン	プリン	ホットケーキ	チーズケーキ	シュークリーム
	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(土)
	鰯大根 ポテトサラダ 茶碗蒸し 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-612kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.8g 食塩相当量 3.1g	クリームシチュー 小海老のサラダ ロールパン 味噌汁 おまけ エネルギー-661kcal たんぱく質 28.9g 脂質 30.0g 食塩相当量 2.4g	刺身盛り合わせ がんもの煮物 胡瓜の薬和え 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-495kcal たんぱく質 26.5g 脂質 13.6g 食塩相当量 2.6g	肉豆腐 ビーフン炒め パイナップル 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-459kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.4g	ソーメン 餃子 トマトサラダ たこ焼き おまけ エネルギー-591kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.0g 食塩相当量 4.9g	鰯の幽庵焼き 茶碗蒸し きんぴらごぼう 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-553kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.8g
	南瓜プリン	カルピスゼリー	ココアケーキ	水羊羹	たこ焼き	コーヒゼリー
12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)	
酢豚 南瓜サラダ キウイフルーツ 中華スープ ご飯 おまけ エネルギー-630kcal たんぱく質 23.0g 脂質 24.5g 食塩相当量 4.1g	ちらし寿司 高野豆腐の射抜き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 おまけ エネルギー-590kcal たんぱく質 27.1g 脂質 9.5g 食塩相当量 4.6g	すき焼き風 茄子の酢の物 りんご 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-630kcal たんぱく質 21.7g 脂質 28.0g 食塩相当量 2.3g	ほうとう風うどん 出し巻き卵 茄子の酢の物 おまけ エネルギー-636kcal たんぱく質 24.2g 脂質 12.2g 食塩相当量 6.8g	宴  	ミートローフ さつま芋の胡麻和え 蕪のアチャラ漬け 蓮根のすり流し汁 ご飯 おまけ エネルギー-612kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.3g	
エクレア	南瓜のパウンドケーキ	黒糖蒸しパン	白玉団子		冬至ゆずゼリー	ナンテコッタ
12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)		
昼食	聖 	鉄火丼 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 吸物 おまけ エネルギー-580kcal たんぱく質 30.7g 脂質 7.7g 食塩相当量 3.5g	カジキの味噌マヨ焼き なすのそぼろあんかけ りんご 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-567kcal たんぱく質 27.5g 脂質 19.5g 食塩相当量 3.2g	すき焼き風煮物 胡瓜とカニカマの酢の物 みかん 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー-673kcal たんぱく質 20.9g 脂質 30.9g 食塩相当量 2.2g	年越し蕎麦 厚焼き玉子 茄子の酢の物 おまけ エネルギー-621kcal たんぱく質 30.5g 脂質 16.4g 食塩相当量 5.5g	
		クリスマスケーキ	大福	饅頭	白玉団子	バナナヨーグルトケーキ

※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）



デイサービス福助ホームページ

補助弁当公式





蛸

カレー (チキンカレー)
栄笔もり卵
海藻サラダ
おまけ
200kcal (100g) 20%
糖質 25.0g 食物繊維 3.0g



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

山崎



～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/>