

# 福助弁当【12月の献立で一す★】

## 年末年始のお休みのお知らせ

### 12/30 (土) ~ 1/3 (水)



まで、お休みを頂きます。  
誠に勝手ながらご了承をお願いします。  
新年は、1/4 (木) より営業をいたします。

## 12/1(金) 12/2(土)

鯖の粕漬け焼き	天麩羅
肉じゃが	春菊のお浸し
白菜と油揚げの和え物	薩摩芋の甘煮
エネルギー686kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー572kcal たんぱく質 16.7g
脂質 24.3g 食塩相当量1.8g	脂質 13.3g 食塩相当量1.5g
すき焼き弁当	チャーハン&餃子

惣菜セット #弁500円 その他	12/4(月)				12/5(火)		12/6(水)		12/7(木)		12/8(金)		12/9(土)	
------------------------	---------	--	--	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--

惣菜セット #弁500円 その他	鯖の利休焼き	ポークチャップ	まぐろの味噌マヨ焼き	チキンカツ	甘鯛の味噌漬け焼き	ススキのアクアパッツァ
	筑前煮	小海老のサラダ	白和え	マカロニサラダ	焼きビーフン	里芋のゆず味噌かけ
	白菜のじゃこ和え	大学芋	いんげんの胡麻和え	大根のフレーク煮	茄子の田楽	野菜炒め
	エネルギー516kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー699kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー531kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー762kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー552kcal たんぱく質 20.2g	エネルギー519kcal たんぱく質 26.7g
	脂質 12.0g 食塩相当量1.9g	脂質 21.3g 食塩相当量1.3g	脂質 14.9g 食塩相当量1.9g	脂質 34.1g 食塩相当量2.7g	脂質 12.3g 食塩相当量2.1g	脂質 10.1g 食塩相当量2.6g
	麻婆豆腐丼	おでん&山菜ご飯	エビピラフ	イワシの蒲焼き丼	カツカレー	中華丼
					チーズケーキ150円	

惣菜セット #弁500円 その他	12/11(月)		12/12(火)		12/13(水)		12/14(木)		12/15(金)		12/16(土)	
------------------------	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--

惣菜セット #弁500円 その他	ささ身のカツ煮	鯖の西京焼き	豚の炒め物	カジキの香味焼き	カニ玉風	チキンピカタ
	薩摩芋のシナモン	じゃがいものたらこ和え	きゅうりの酢の物	春雨の炒め物	里芋の煮付け	干瓢の煮物
	水菜のお浸し	切り干し大根の煮物	さつまいもの含め煮	白菜の胡麻和え	ほうれん草の炒め物	無と切り昆布の和え物
	エネルギー615kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー622kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー562kcal たんぱく質 17.6g	エネルギー515kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー540kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー648kcal たんぱく質 22.2g
	脂質 11.0g 食塩相当量1.6g	脂質 18.1g 食塩相当量2.0g	脂質 13.1g 食塩相当量1.8g	脂質 12.8g 食塩相当量1.8g	脂質 13.8g 食塩相当量3.4g	脂質 26.6g 食塩相当量1.8g
	唐揚げ丼	オムライス	ちらし寿司	赤飯&豚しゃぶ	かき揚げうどん	天丼
	かぼちゃプリン150円					

惣菜セット #弁500円 その他	12/18(月)		12/19(火)		12/20(水)		12/21(木)		12/22(金)		12/23(土)	
------------------------	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--

惣菜セット #弁500円 その他	太刀魚の香味焼き	鰯大根	鶏肉の幽庵焼き	コロッケ	豚しゃぶのゴマだれ	鶏の唐揚げ
	南瓜の煮物	卵の花	千草焼き	鱈の麹漬け焼き	かぼちゃサラダ	ポテトサラダ
	ほうれん草のじゃこ和え	蕪のあちら漬け	胡瓜とわかめの酢の物	もやしのカレー炒め	茄子のきんぴら	キッシュ
	エネルギー567kcal たんぱく質 18.8g	エネルギー598kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー551kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー624kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー668kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー780kcal たんぱく質 26.0g
	脂質 17.6g 食塩相当量1.8g	脂質 18.1g 食塩相当量2.1g	脂質 18.5g 食塩相当量1.6g	脂質 18.7g 食塩相当量1.9g	脂質 26.7g 食塩相当量2.6g	脂質 39.3g 食塩相当量1.7g
	カツ丼	牛丼	そばろご飯	サンドウィッチ&トマト煮	うな丼	ローストビーフ弁当
		かぼちゃのバウンドケーキ150円	黒糖蒸しパン150円		ゆずゼリー150円	クリスマスBOX1,000円

惣菜セット #弁500円 その他	12/25(月)		12/26(火)		12/27(水)		12/28(木)		12/29(金)	
------------------------	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--

惣菜セット #弁500円 その他	鰯の粕漬け焼き	豚の生姜焼き	棒々鶏	メルルーサの甘酢あんかけ	天麩羅
	肉じゃが	オーロラサラダ	さつまいものシナモン風	ほうれん草のみぞれ和え	小松菜の胡麻和え
	炒り豆腐	胡瓜の酢味噌和え	トマトとブロッコリーのサラダ	ポテトサラダ	ミニそば
	エネルギー575kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー666kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー672kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー479kcal たんぱく質 17.8g	エネルギー579kcal たんぱく質 20.0g
	脂質 13.2g 食塩相当量2.0g	脂質 24.2g 食塩相当量2.4g	脂質 21.1g 食塩相当量1.6g	脂質 14.2g 食塩相当量2.0g	脂質 14.9g 食塩相当量3.2g
	天丼	太巻き&コロッケ	ぶりの照焼き弁当	ハンバーグ丼	天ぷらそば
					バナナヨーグルトケーキ150円

・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)  
・その他  
配達料金価格  
の30%頂きます。

※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。

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



福助ホームページ⇒

# 注文表 & 価格表

	・惣菜セット400円（配達520円）
	・丼弁500円（配達650円）
	・白米100円（配達130円）
☑ ↓	※配達料は、価格の30%を頂いております。（1回1,000円以上お買い上げで送料無料）
	惣菜セット配達 月～金プラン10,000円
	惣菜セット配達 月～土プラン12,000円
	惣菜セット配達ご飯付 月～金プラン13,000円
	惣菜セット配達ご飯付 月～土プラン15,000円
	その他

名前 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

支払い方法 現金前払い・銀行引き落とし・その他

記入例 セット×1 丼弁×3 かぼちゃプリン×2				12/1(金)	12/2(土)
12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)
12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(土)
12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)
12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)

福助清水インスタ⇒



@F202314

福助弁当ライン⇒



