

福助弁当【1月の献立で一す★】

		1/4(木)		1/5(金)		1/6(土)	
惣菜セット	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。	7千賀正惣菜		他人煮		豚の生姜焼き	
				松風焼き		ビーフン	
				小松菜と油揚げのお浸し		ほうれん草の胡麻和え	
				エネルギー635kcal たんぱく質 26.0g		エネルギー592kcal たんぱく質 19.7g	
単価500円				脂質 24.5g 食塩相当量1.6g	脂質 20.5g 食塩相当量2.3g		
その他			うな丼	かき揚げそば	天丼		
			チーズ蒸しパン150円				
	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	
惣菜セット	コロッケ	太刀魚の塩焼き	カレイの葱味噌焼き	鶏肉の雲煮	鱈のフリッター	鶏肉のマスタード焼き	
	わけぎのめた	牛肉と干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	ほうれん草のじゃこ和え	南瓜の煮付け	ひじきの煮物	
	野菜炒め	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜のマヨあえ	ポテトサラダ	もやしの和え物	グラタン	
	エネルギー673kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー587kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー529kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー548kcal たんぱく質 19.8g	エネルギー537kcal たんぱく質 20.3g	エネルギー717kcal たんぱく質 24.4g	
	脂質 20.0g 食塩相当量1.4g	脂質 22.6g 食塩相当量2.0g	脂質 17.2g 食塩相当量2.2g	脂質 16.3g 食塩相当量1.8g	脂質 12.2g 食塩相当量1.9g	脂質 29.2g 食塩相当量2.5g	
単価500円	カツカレー	ローストビーフ丼	牛丼	えびフライ丼	かつサンド&シチュー	えびピラフ	
その他	バナナヨーグルトケーキ150円				抹茶のバウンドケーキ150円		
	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	
惣菜セット	鱈フライ	鶏肉のチーズピカタ	鯖の粕漬け焼き	天麩羅盛り合わせ	親子煮	豚肉と舞茸のくわやき	
	白菜の胡麻和え	もやしの和え物	肉じゃが	卵の花	小松菜とアサリのお浸し	青梗菜のおかか和え	
	里芋の煮付け	五目煮豆	茄子の香り漬け	胡瓜の梅おかか和え	きんぴらごぼう	さつまいものソテー	
	エネルギー554kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー690kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー671kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー578kcal たんぱく質 19.2g	エネルギー517kcal たんぱく質 19.1g	エネルギー596kcal たんぱく質 20.1g	
	脂質 19.2g 食塩相当量2.8g	脂質 27.1g 食塩相当量1.7g	脂質 22.6g 食塩相当量1.5g	脂質 17.8g 食塩相当量2.3g	脂質 12.9g 食塩相当量1.7g	脂質 13.4g 食塩相当量1.8g	
単価500円	チャーハン&焼売	カツ丼	太巻き寿司丼	天丼	赤飯&太刀魚の香味焼き	うな丼	
その他		チーズケーキ150円					
	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)	
惣菜セット	鰯の生姜煮	ハンバーグ	酢豚	鮭の生姜焼き	カニ玉	エビフライ	
	胡瓜とじゃこの酢の物	切り干し大根の煮物	キャベツの塩コンブ和え	じゃがいものきんぴら	茄子の田楽	ひじきの煮物	
	竹輪と茄子のきんぴら	いんげんの胡麻和え	厚焼き卵	コールスローサラダ	白菜の胡麻サラダ	白菜の酢の物	
	エネルギー495kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー589kcal たんぱく質 20.1g	エネルギー615kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー521kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー577kcal たんぱく質 18.9g	エネルギー612kcal たんぱく質 22.1g	
	脂質 10.2g 食塩相当量2.0g	脂質 20.1g 食塩相当量2.3g	脂質 19.6g 食塩相当量2.6g	脂質 12.7g 食塩相当量1.8g	脂質 17.9g 食塩相当量3.1g	脂質 20.2g 食塩相当量1.6g	
単価500円	鶏の唐揚げ丼	麻婆丼	オムライス	ちらし寿司	ロコモコ丼	親子丼	
その他	ガトーショコラ150円		黒糖蒸しパン150円				
	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ライン・電話予約 </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-left: 10px; text-align: center;"> 配達やっ </div> </div>			
惣菜セット	鶏ひき肉のマヨ焼き	鯖の味噌漬け焼き	豚の生姜焼き				
	竹輪の胡麻和え	フロコリーのたらこ和え	温野菜サラダ				
	肉じゃが	卵の花炒り煮	里芋の煮物				
エネルギー697kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー743kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー643kcal たんぱく質 19.9g					
	脂質 25.8g 食塩相当量2.1g	脂質 31.0g 食塩相当量2.2g	脂質 22.8g 食塩相当量1.9g				
単価500円	ハヤシライス	牛肉のにんにく炒め丼	かに玉丼				
その他							



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

2024/1現在

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			1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)
1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)
1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)
1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)			

福助清水インスタ⇒



@F202314

福助弁当ライン⇒



