

☆1月の献立で一す☆

昼食	<p>文字の間違い探し！ 3個みつけてね☆≡</p>			1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)
				刺身盛り合わせ	うな丼	八草粥
				肉じゃが	大根のそぼろあんかけ	鱈の味噌漬け焼き
				漬物	胡瓜とわかめの酢の物	蕪の酢の物
				お雑煮風	味噌汁	錦卵
				赤飯	ご飯	味噌汁
				おまけ	おまけ	おまけ
おやつ				エネルギー-626kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー-702kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー-485kcal たんぱく質 22.9g
				脂質 11.9g 食塩相当量 4.2g	脂質 19.9g 食塩相当量 3.1g	脂質 8.8g 食塩相当量 3.3g
				甘酒	チーズ蒸しパン	プリン
昼食	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)
	福袋の煮物	ばそきや	回鍋肉	太刀魚の香味焼き	カジキの和風ソース	ハヤシライス
	茄子の肉味噌かけ	しゅうまい	小松菜の辛子和え	白和え	インディアンサラダ	大根サラダ
	みかん	大根の酢の物	いちご	オレンジ	バナナ	冷奴
	味噌汁		中華スープ	味噌汁	味噌汁	
	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
おやつ				エネルギー-589kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー-702kcal たんぱく質 30.3g	エネルギー-525kcal たんぱく質 24.3g
				脂質 26.7g 食塩相当量 2.7g	脂質 21.0g 食塩相当量 2.9g	脂質 21.0g 食塩相当量 3.1g
				バナナヨーグルトケーキ	あんドーナツ	甘酒
昼食	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
	山菜ご飯	麻婆豆腐	柿揚げそば	他人煮	ちらし寿司	カレーの煮付け
	高野豆腐の射抜き	じゃが芋サラダ	厚焼き玉子	ほうれん草の胡麻和え	金目鯛の味噌漬け焼き	ポテトサラダ
	胡瓜とカニカマのマヨあえ	白菜の柚子胡椒和え	キノコサラダ	いちご	みかん	りんご
	パイナップル	中華スープ		味噌汁	吸物	味噌汁
	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
おやつ				エネルギー-587kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー-708kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー-536kcal たんぱく質 23.7g
				脂質 16.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 26.4g 食塩相当量 4.5g	脂質 12.4g 食塩相当量 5.6g
				たこ焼き	チーズケーキ	お汁粉
昼食	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)
	海老ピラフ	カジキのムニエル	天ぷら盛り合わせ	醤油ラーメン	ロールしないキャベツ	刺身盛り合わせ
	ジャーマンポテト	ハンサンズウサラダ	きゅうりの酢の物	鶏の唐揚げ	じゃがいものきんぴら	大根のそぼろあんかけ
	トマトサラダ	小学芋	いちご	オットトサラダ	なめたけおろし	小松菜の菜種和え
	コーンクリームスープ	味噌汁	吸物		味噌汁	味噌汁
		ご飯	ご飯		ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
おやつ				エネルギー-698kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー-643kcal たんぱく質 19.8g	エネルギー-438kcal たんぱく質 15.8g
				脂質 22.4g 食塩相当量 4.2g	脂質 21.5g 食塩相当量 2.3g	脂質 9.0g 食塩相当量 3.1g
				ガトーショコラ	甘酒	黒糖蒸しパン
昼食	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	<p>～配達やってます～</p> <ul style="list-style-type: none"> 惣菜セット520円 丼弁650円 白米130円 <p>※配達料込価格</p>		
	鮭の南蛮漬け	<p>昼から居酒屋</p>	豆腐ステーキ			
	薩摩芋のいとこ煮		ひじきの煮物			
	キウイフルーツ		小松菜の和え物			
	味噌汁		味噌汁			
	ご飯		ご飯			
	おまけ		おまけ			
おやつ				エネルギー-545kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー-575kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー-575kcal たんぱく質 20.0g
				脂質 9.6g 食塩相当量 4.3g	脂質 18.3g 食塩相当量 2.3g	脂質 18.3g 食塩相当量 2.3g
				甘酒	カステラ	ココアケーキ

※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)



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
※※※ ※※※※※ ※※※※※ ※※
※※※ 25.0g ※※※※※※※※ 3.0g



山

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/>