

# ☆2月の献立で一す☆

 <p><b>2月</b></p> <p>文字の間違い探し！ 5個みつけてね☆</p>				2/1(木)	2/2(金)	2/3(土)					
				鶏肉のチーズピカ	牛牛焼のあんとうどん	太巻き寿司					
				じゃがいもの煮物	大学芋	茶碗蒸し					
				胡瓜の梅おかか和え	海草サラダ	ほうれん草の胡麻和え					
				味噌汁		鰯のつみれ汁					
				ご飯							
おやつ				おまけ	おまけ	おまけ					
			エネルギー535kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー743kcal たんぱく質 17.2g	エネルギー676kcal たんぱく質 29.0g						
			脂質 17.6g 食塩相当量 2.9g	脂質 30.9g 食塩相当量 5.2g	脂質 14.2g 食塩相当量 5.3g						
			アップルパイ	かぼちゃのバウムクーヘン	甘納豆						
			エネルギー467kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー489kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー576kcal たんぱく質 22.2g						
			脂質 3.7g 食塩相当量 4.0g	脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 22.2g 食塩相当量 1.9g						
			エネルギー549kcal たんぱく質 24g	エネルギー750kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー533kcal たんぱく質 23.6g						
			脂質 19.2g 食塩相当量 3.2g	脂質 29.7g 食塩相当量 3.8g	脂質 18.4g 食塩相当量 5.8g						
<p>2/5(月)</p> <p>鉄火丼</p> <p>ミニおでん</p> <p>もずくの酢の物</p> <p>吸物</p> <p>おまけ</p>	<p>2/6(火)</p> <p>丸餅の甘酢あんかけ</p> <p>茶碗蒸し</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/7(水)</p> <p>丁半</p> <p>鶏唐揚げ</p> <p>南瓜のシナモン風</p> <p>中華スープ</p> <p>おまけ</p>	<p>2/8(木)</p> <p>刺身盛り合わせ</p> <p>里芋と鶏肉の煮物</p> <p>りんご</p> <p>のっぺい汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/9(金)</p> <p>ABワイ</p> <p>ほうれん草のビーツ和え</p> <p>みかん</p> <p>味噌汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/10(土)</p> <p>かき揚げ蕎麦</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>パイナップル</p> <p>おまけ</p>						
									エネルギー489kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー576kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー533kcal たんぱく質 23.6g
									脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 22.2g 食塩相当量 1.9g	脂質 18.4g 食塩相当量 5.8g
									エネルギー489kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー576kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー533kcal たんぱく質 23.6g
									脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 22.2g 食塩相当量 1.9g	脂質 18.4g 食塩相当量 5.8g
									エネルギー489kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー576kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー533kcal たんぱく質 23.6g
			脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 22.2g 食塩相当量 1.9g	脂質 18.4g 食塩相当量 5.8g						
おやつ				ホットケーキ	苺大福	わらびもち					
			エネルギー467kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー489kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー576kcal たんぱく質 22.2g						
			脂質 3.7g 食塩相当量 4.0g	脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 22.2g 食塩相当量 1.9g						
<p>2/12(月)</p> <p>ハンバーグ</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>オレンジ</p> <p>コーンスープ</p> <p>おまけ</p>	<p>2/13(火)</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ</p> <p>みかん入りサラダ</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>とろろ汁</p> <p>麦飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/14(水)</p> <p>鰯の照り焼き</p> <p>白和え</p> <p>トマトとカラの和え物</p> <p>味噌汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/15(木)</p> <p>シーフードカレー</p> <p>大豆サラダ</p> <p>巣籠り卵</p> <p>おまけ</p>	<p>2/16(金)</p> <p>八宝菜</p> <p>スパゲッティ</p> <p>いちご</p> <p>中華スープ</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/17(土)</p> <p>ロケット</p> <p>わけぎとマグロのぬた</p> <p>五目煮豆</p> <p>かき玉汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>						
									エネルギー583kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー785kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー492kcal たんぱく質 22.7g
									脂質 18.8g 食塩相当量 3.1g	脂質 27.6g 食塩相当量 2.7g	脂質 16.0g 食塩相当量 2.6g
									エネルギー583kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー785kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー492kcal たんぱく質 22.7g
									脂質 18.8g 食塩相当量 3.1g	脂質 27.6g 食塩相当量 2.7g	脂質 16.0g 食塩相当量 2.6g
									エネルギー583kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー785kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー492kcal たんぱく質 22.7g
			脂質 18.8g 食塩相当量 3.1g	脂質 27.6g 食塩相当量 2.7g	脂質 16.0g 食塩相当量 2.6g						
おやつ				チョコ蒸しパン	お汁粉	チョコレート					
			エネルギー486kcal たんぱく質 17.3g	エネルギー553kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー914kcal たんぱく質 34.3g						
			脂質 11.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 19.6g 食塩相当量 3.0g	脂質 38.6g 食塩相当量 4.7g						
<p>2/19(月)</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>餃子</p> <p>イリアンサラダ</p> <p>おまけ</p>	<p>2/20(火)</p> <p>豚の生姜焼き</p> <p>ぜんまいの煮物</p> <p>いちご</p> <p>味噌汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/21(水)</p> <p>五目ちらし寿司</p> <p>豚の角煮</p> <p>白菜胡麻サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>おまけ</p>	<p>2/22(木)</p> <p>太刀魚の塩焼き</p> <p>干瓢と牛肉の煮物</p> <p>EOAの和え物</p> <p>豚汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/23(金)</p> <p>モンブラン</p> <p>おまけ</p>	<p>2/24(土)</p> <p>カレーライス</p> <p>冷奴</p> <p>スパゲッティ</p> <p>味噌汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>						
									エネルギー486kcal たんぱく質 17.3g	エネルギー553kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー914kcal たんぱく質 34.3g
									脂質 11.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 19.6g 食塩相当量 3.0g	脂質 38.6g 食塩相当量 4.7g
									エネルギー486kcal たんぱく質 17.3g	エネルギー553kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー914kcal たんぱく質 34.3g
									脂質 11.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 19.6g 食塩相当量 3.0g	脂質 38.6g 食塩相当量 4.7g
									エネルギー486kcal たんぱく質 17.3g	エネルギー553kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー914kcal たんぱく質 34.3g
			脂質 11.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 19.6g 食塩相当量 3.0g	脂質 38.6g 食塩相当量 4.7g						
おやつ				抹茶ケーキ	たこ焼き	チーズケーキ					
			エネルギー486kcal たんぱく質 17.3g	エネルギー553kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー914kcal たんぱく質 34.3g						
			脂質 11.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 19.6g 食塩相当量 3.0g	脂質 38.6g 食塩相当量 4.7g						
<p>2/26(月)</p> <p>青椒肉絲</p> <p>さつまいもレモン煮</p> <p>オレンジ</p> <p>中華スープ</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/27(火)</p> <p>焼きそば</p> <p>腹巻き</p> <p>大根サラダ</p> <p>おまけ</p>	<p>2/28(水)</p> <p>鶏肉の葱ソースかけ</p> <p>青梗菜とハムの卵とじ</p> <p>パイナップル</p> <p>味噌汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/29(木)</p> <p>山菜ご飯</p> <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>茄子の生姜醤油和え</p> <p>味噌汁</p> <p>ご飯</p> <p>おまけ</p>	<p>2/23(金)</p> <p>ポップコーン</p> <p>おまけ</p>							
									エネルギー480kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー542kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー524kcal たんぱく質 22.7g
									脂質 11.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 12.4g 食塩相当量 3.1g	脂質 22.1g 食塩相当量 3.0g
									エネルギー480kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー542kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー524kcal たんぱく質 22.7g
									脂質 11.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 12.4g 食塩相当量 3.1g	脂質 22.1g 食塩相当量 3.0g
									エネルギー480kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー542kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー524kcal たんぱく質 22.7g
			脂質 11.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 12.4g 食塩相当量 3.1g	脂質 22.1g 食塩相当量 3.0g						
おやつ				茶巾絞り	黒糖蒸しパン	パイ					
			エネルギー480kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー542kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー524kcal たんぱく質 22.7g						
			脂質 11.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 12.4g 食塩相当量 3.1g	脂質 22.1g 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）



福助弁当公式




--

--

蛸

カレー (チキンのカレー)
栄笔もり卵
海藻サラダ
おまけ
※※※※※※※※※※※※※※※※
※※※※※※※※※※※※※※※※

山公

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

～配達やってます～  
▪ 惣菜セット520円  
▪ 丼弁650円  
▪ 白米130円  
※配達料込価格

～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/>