

# ☆3月の献立で一す☆

昼食					3/1(金)	3/2(土)
					鰯大根 春雨の炒め物 トマトとカラの和え物 味噌汁 ご飯 おまけ <small>17kcal -625kcal たんぱく質 24.2g</small> <small>脂質 16.4g 食塩相当量 2.6g</small>	ひな祭り
おやつ	クッキー					
昼食	3/4(月)	3/5(火)	3/6(水)	3/7(木)	3/8(金)	3/9(土)
	カジキの味噌マヨ焼き	チキン南蛮	とろろそば	つくねと白菜の煮物	揚げ出し豆腐	刺身盛り合わせ
	炒り豆腐	小海老のサラダ	干草焼き	白和え	蕪のそぼろあんかけ	蓮根の炒め煮
	パイナップル	バカナ	揚げ茄子のおろし浸し	なめだけおろし	漬物	茶碗蒸し
	味噌汁	コンソメスープ	杏仁豆腐	豚汁	とろろ汁	味噌汁
	ご飯	ご飯		ご飯	麦飯	ご飯
おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	<small>17kcal -518kcal たんぱく質 23.7g</small>	<small>17kcal -734kcal たんぱく質 24.0g</small>	<small>17kcal -581kcal たんぱく質 21.4g</small>	<small>17kcal -549kcal たんぱく質 24.3g</small>	<small>17kcal -751kcal たんぱく質 21.6g</small>	<small>17kcal -488kcal たんぱく質 31.1g</small>
	<small>脂質 15.0g 食塩相当量 3.1g</small>	<small>脂質 29.3g 食塩相当量 3.1g</small>	<small>脂質 16.0g 食塩相当量 6.0g</small>	<small>脂質 12.7g 食塩相当量 3.1g</small>	<small>脂質 23.7g 食塩相当量 2.7g</small>	<small>脂質 12.3g 食塩相当量 3.3g</small>
おやつ	黒糖蒸しパン	大福	アト-ナッツ	ピーゼリー	スイートポテト	抹茶ケーキ
昼食	3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)	3/16(土)
	汁	肉豆腐	ねぎとろ丼	刺身盛り合わせ	豚しゃぶ	ウィッチニッサン
	豚しゃぶのサラダ	南瓜サラダ	じゃがいものきんぴら	蓮根の炒め煮	焼きビーフン	豚肉と大豆のトマト煮
	ロールパン	みかん	大松菜の菜種和え	茶碗蒸し	いちご	大根サラダ
		味噌汁	味噌汁	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	
	<small>17kcal -642kcal たんぱく質 27.1g</small>	<small>17kcal -556kcal たんぱく質 21.8g</small>	<small>17kcal -714kcal たんぱく質 33.3g</small>	<small>17kcal -694kcal たんぱく質 28.2g</small>	<small>17kcal -766kcal たんぱく質 20.2g</small>	<small>17kcal -653kcal たんぱく質 30.6g</small>
	<small>脂質 29.1g 食塩相当量 3.1g</small>	<small>脂質 19.2g 食塩相当量 2.5g</small>	<small>脂質 8.4g 食塩相当量 2.7g</small>	<small>脂質 28.4g 食塩相当量 3.9g</small>	<small>脂質 36.7g 食塩相当量 2.8g</small>	<small>脂質 35.4g 食塩相当量 3.7g</small>
おやつ	かぼちゃプリン	ガトーショコラ	シュクリーム	チーズケーキ	プリン	ホットケーキ
昼食	3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)	3/23(土)
	南瓜コロッケ	けんちん汁	鯖の味噌煮	豚肉とまいたけのくわ焼き	丸源ラーメン	和風ミートローフ
	小松菜の菜種和え	海草サラダ	茄子のそぼろあんかけ	モロハヤの和え物	大学芋	さつま芋の胡麻和え
	パイナップル	巣籠り卵	もずくの酢の物	りんご	コールローサラダ	蕪のあちゃら漬
	味噌汁	ヨーグルトフルーツ	味噌汁	味噌汁		蓮根のすり流し汁
	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	
	<small>17kcal -591kcal たんぱく質 17.1g</small>	<small>17kcal -820kcal たんぱく質 28.1g</small>	<small>17kcal -520kcal たんぱく質 19.2g</small>	<small>17kcal -488kcal たんぱく質 20.3g</small>	<small>17kcal -602kcal たんぱく質 16.0g</small>	<small>17kcal -585kcal たんぱく質 24.2g</small>
	<small>脂質 22.2g 食塩相当量 2.8g</small>	<small>脂質 32.7g 食塩相当量 3.8g</small>	<small>脂質 21.4g 食塩相当量 2.4g</small>	<small>脂質 14.5g 食塩相当量 2.9g</small>	<small>脂質 28.6g 食塩相当量 2.7g</small>	<small>脂質 14.0g 食塩相当量 2.3g</small>
おやつ	コーヒゼリー	クッキー	たこ焼き	アップルパイ	フルーチェ	ぶどうゼリー
昼食	3/25(月)	3/26(火)	3/27(水)	3/28(木)	3/29(金)	3/30(土)
	昼から 居酒屋 	酢豚	負丼	イワシの蒲焼き	すき焼き風煮物	きつねうどん
		春雨サラダ	さつまいもの含め煮	長芋と青菜のとりみ煮	五色なます	擬製豆腐
		キウイフルーツ	コールローサラダ	五輪	キウイフルーツ	蕪のあちゃら漬
		中華スープ	味噌汁	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	
	<small>17kcal -586kcal たんぱく質 20.8g</small>	<small>17kcal -741kcal たんぱく質 22.2g</small>	<small>17kcal -535kcal たんぱく質 23.6g</small>	<small>17kcal -659kcal たんぱく質 24.5g</small>	<small>17kcal -617kcal たんぱく質 26.6g</small>	
	<small>脂質 23.3g 食塩相当量 4.1g</small>	<small>脂質 23.1g 食塩相当量 2.7g</small>	<small>脂質 12.0g 食塩相当量 2.5g</small>	<small>脂質 30.8g 食塩相当量 2.7g</small>	<small>脂質 17.1g 食塩相当量 8.2g</small>	
おやつ	ココアケーキ	オールドファッション	饅頭	かぼちゃのハワイドケーキ	バナナヨーグルトケーキ	大福

※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




文字の間違い探し!  
5個みつけてね☆彡



カレー (チキンのカレー)
栄冠もりの卵
海藻サラダ
おまけ
<small>200円 (税別) 1.417円 (税込)</small>
<small>数量 25kg 数量単位毎 3kg</small>



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/>