

福助弁当【7月の献立で一す★】

		7/1(水)		7/2(木)		7/3(金)		7/4(土)					
夕食セット	福助地図 	ささ身カツ煮		メルルーサの甘酢あんかけ		棒棒鶏		太刀魚の香味焼き					
		きんぴらごぼう		ほうれん草の霰和え		薩摩芋のシナモン風		南瓜の煮物					
		味噌マヨサラダ		ポテトサラダ		茄子の煮浸し		ほうれん草のじゃこ和え					
		I741 - 519kcal たんぱく質 23.5g		I741 - 469kcal たんぱく質 19.3g		I741 - 555kcal たんぱく質 22.6g		I741 - 460kcal たんぱく質 17.3g					
		脂質 18.4g 食塩相当量 1.8g		脂質 14.0g 食塩相当量 1.8g		脂質 17.8g 食塩相当量 1.8g		脂質 15.4g 食塩相当量 2.0g					
その他			天丼500円										
		7/6(月)		7/7(火)		7/8(水)		7/9(木)		7/10(金)		7/11(土)	
夕食セット	ささみの梅肉入り		豚肉と野菜の炒め物		天婦羅		豚の生姜焼き		コロッケ		鮭の塩焼き		
	大豆とひじきの煮物		松風焼き		ポテトサラダ		ビーフン		きんぴらごぼう		肉じゃが		
	白菜胡麻サラダ		ハンサンスウサラダ		ぜんまいの煮物		ほうれん草の胡麻和え		三つ葉の胡麻酢和え		ほうれん草とえのきのお浸し		
	I741 - 451kcal たんぱく質 26.8g		I741 - 542kcal たんぱく質 22.1g		I741 - 538kcal たんぱく質 17.1g		I741 - 502kcal たんぱく質 18.1g		I741 - 525kcal たんぱく質 13.4g		I741 - 458kcal たんぱく質 23.2g		
	脂質 6.8g 食塩相当量 2.8g		脂質 24.0g 食塩相当量 2.1g		脂質 22.4g 食塩相当量 1.5g		脂質 20.3g 食塩相当量 2.2g		脂質 19.4g 食塩相当量 1.6g		脂質 11.3g 食塩相当量 1.9g		
その他					ロースビー7#500円				うな丼500円				
		7/13(月)		7/14(火)		7/15(水)		7/16(木)		7/17(金)		7/18(土)	
夕食セット	カレイの葱味噌焼き		スズキのムニエル		鶏肉の霰煮		つくねの和風だれ		チンジャオロース		天婦羅		
	千草焼き		南瓜の煮付け		ほうれん草のじゃこ和え		ひじきの煮物		厚焼き玉子		炒り豆腐		
	胡瓜とわかめの酢の物		もやしの和え物		ポテトサラダ		モロヘイヤの和え物		コロコロサラダ		胡瓜の梅おかつ和え		
	I741 - 446kcal たんぱく質 23.9g		I741 - 497kcal たんぱく質 21.6g		I741 - 456kcal たんぱく質 18.2g		I741 - 479kcal たんぱく質 23.6g		I741 - 532kcal たんぱく質 25.0g		I741 - 511kcal たんぱく質 22.8g		
	脂質 15.6g 食塩相当量 1.6g		脂質 17.3g 食塩相当量 1.8g		脂質 16.1g 食塩相当量 1.8g		脂質 13.1g 食塩相当量 2.5g		脂質 22.4g 食塩相当量 2.2g		脂質 18.7g 食塩相当量 2.4g		
その他	天丼500円												
		7/20(月)		7/21(火)		7/22(水)		7/23(木)		7/24(金)		7/25(土)	
夕食セット	鶏のから揚げ		鯖の味噌漬け焼き		鯖の糍漬け焼き		豚肉のピカタ		カレイの味醂漬け焼き		肉団子のもち米蒸し		
	マリネ		もやしのカレー炒め		胡瓜の酢の物		インディアンサラダ		ゴーヤちゃんプル		胡瓜の酢味噌和え		
	薩摩芋のいとこ煮		五目煮豆		筍のツナの炒め物		切り干し大根の煮物		冬瓜のあんかけ(茄子のおかつ和え)		ひじきの煮物		
	I741 - 640kcal たんぱく質 16.2g		I741 - 538kcal たんぱく質 25.4g		I741 - 472kcal たんぱく質 17.8g		I741 - 555kcal たんぱく質 19.8g		I741 - 407kcal たんぱく質 24.7g		I741 - 540kcal たんぱく質 23.9g		
	脂質 26.6g 食塩相当量 1.5g		脂質 14.4g 食塩相当量 2.4g		脂質 20.4g 食塩相当量 1.6g		脂質 24.4g 食塩相当量 1.6g		脂質 10.3g 食塩相当量 2.5g		脂質 14.1g 食塩相当量 2.7g		
その他			うな丼500円						ロースビー7#500円				
		7/27(月)		7/28(火)		7/29(水)		7/30(木)		7/31(金)		福助弁当公式 	
夕食セット	鯖の利休焼き		豚肉と舞茸の炒め物		ハンバーグ		鰯の生姜煮		酢豚				
	胡瓜酢味噌和え		青梗菜とハムの和え物		焼き茄子		胡瓜のおかつ和え		キャベツの塩コンブ和え				
	変わりきんぴら		南瓜の胡麻和え		野菜炒め		ポテトサラダ		厚焼き卵				
	I741 - 439kcal たんぱく質 24.1g		I741 - 537kcal たんぱく質 21.8g		I741 - 547kcal たんぱく質 21.6g		I741 - 544kcal たんぱく質 21.9g		I741 - 615kcal たんぱく質 24.8g				
	脂質 11.6g 食塩相当量 1.8g		脂質 20.2g 食塩相当量 2.3g		脂質 24.1g 食塩相当量 2.8g		脂質 13.5g 食塩相当量 2.5g		脂質 19.6g 食塩相当量 2.6g				
その他	抹茶のハウントケーキ150円				天丼500円		チーズケーキ150円						

※エネルギー量は、米飯100g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ので早めにお召し上がりください。

✉ fukusuke6683@gmail.com
☎ 054-269-6683
駿河区中原493-1

・惣菜セット350円

●販売時間15:00~18:00

・白米50円♪



