福助弁当 【11月の献立でーす★】

	11/1(月)	11/2(火)	11/3(水)	11/4(木)	11/5(金)	11/6(土)
夕食セット	鶏肉のパン粉焼き	鶏ひき肉のマヨ焼き	鯖のおろし煮	豚肉と舞茸のくわ焼き	肉じゃが	おろしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ
	いんげんのおかか和え	竹輪の胡麻和え	ブロッコリーのたらこ和え	温野菜サラダ	鰤の照焼き	南瓜の胡麻和え
	切り干し大根の煮物	南瓜のきんぴら	卯の花炒り煮	里芋の柚子みそかけ	胡瓜の酢味噌和え	青梗菜とハムの卵とじ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ594kcal たんぱく質 22.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ549kcal たんぱく質 21.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ579kcal たんぱく質 21.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ547kcal たんぱく質 19.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ604kcal たんぱく質 26.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ560kcal たんぱく質 22.1g
	脂質 25.1g 食塩相当量2.7g	脂質 22.4g 食塩相当量1.8g	脂質 28.0g 食塩相当量 2.2g	脂質 21.2g 食塩相当量2.2g	脂質 20.7g 食塩相当量2.5g	脂質 20.9g 食塩相当量2.0g
麦飯丼	麦飯ハヤシライス丼	麦飯かに玉丼	麦飯牛肉のにんにく炒め丼	麦飯メルルーサのあんかけ丼	牛ごぼう丼	
その他	天丼500円	ローストビーフ丼500円			ガトーショコラ150円	

	11/8(月)	11/9(火)	11/10(水)	11/11(木)	11/12(金)	11/13(土)
夕食セット	鯵のカレームニエル	酢鶏	豚の生姜焼き	金目鯛の煮付け	鯖の塩焼き	鮭のムニエル
	ほうれん草とえのきのお浸し	くらげの酢の物	焼き茄子	じゃが芋のそぼろ煮	筑前煮	トマトサラダ
	南瓜ｻﾗﾀﾞ	ポテトサラダ	薩摩芋のいとこ煮	春雨サラダ	胡瓜の酢の物	ビーフン炒め
	ｴﾈﾙｷﾞｰ470kcal たんぱく質 21.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ530kcal たんぱく質 18.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ552kcal たんぱく質 18.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ480kcal たんぱく質 18.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ615kcal たんぱく質 27.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ516kcal たんぱく質 22.0g
	脂質 15.8g 食塩相当量1.5g	脂質 19.2g 食塩相当量g	脂質 16.7g 食塩相当量2.4g	脂質 11.4g 食塩相当量1.9g	脂質 27.2g 食塩相当量2.0g	脂質 21.8g 食塩相当量1.4g
麦飯丼	－	麦飯青椒肉絲丼	麦飯ハンバーグ丼	麦飯酢鶏丼	麦飯麻婆野菜丼	
その他	赤飯200円	うな丼500円	焼豚200円		チーズケーキ150円	抹茶のパウンドケーキ150円

	11/15(月)	11/16(火)	11/17(水)	11/18(木)	11/19(金)	11/20(土)
夕食セット	しゅうまい	カジキの和風ｿﾃｰ	鶏肉の照り焼き	チキンピカタ	鯵フライ	牛肉のにんにく炒め
	里芋の煮物	切り干し大根の煮物	野菜炒め	サツマイモサラダ	大根と鶏肉の煮物	五目煮豆
	キャベツのおかか和え	インディアンサラダ	大学芋	胡瓜とじゃこの酢の物	小松菜の辛し和え	春菊の胡麻和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ473kcal たんぱく質 20.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ435kcal たんぱく質 17.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ550kcal たんぱく質 18.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ535kcal たんぱく質 19.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ505kcal たんぱく質 24.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ519kcal たんぱく質 23.1g
	脂質 11.2g 食塩相当量1.6g	脂質 12.5g 食塩相当量1.5g	脂質 19.2g 食塩相当量1.5g	脂質 22.0g 食塩相当量1.6g	脂質 19.0g 食塩相当量2.0g	脂質 16.5g 食塩相当量2.0g
麦飯丼	－	麦飯豚丼	麦飯す豚丼	麦飯カレー丼	－	
その他	カツ丼		天丼500円	ローストビーフ丼500円	カレーライス500円	

	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)
夕食セット	カレイの味噌漬け焼き	鶏南蛮	鯵の南蛮漬け	天麩羅	鶏肉の糀漬け焼き	鯖の味噌煮
	南瓜サラダ	胡瓜の酢味噌和え	蓮根の煮物	じゃがいものそぼろ煮	千草焼き	かぼちゃの煮付け
	もやしのカレー炒め	ブロッコリーのカニあんかけ	じゃが芋のたらこ和え	小松菜の昆布茶和え	白菜と油揚げの和え物	茄子とハムのサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ493kcal たんぱく質 21.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ550kcal たんぱく質 22.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ556kcal たんぱく質 20.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ506kcal たんぱく質 17.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ472kcal たんぱく質 24.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱく質 g
	脂質 13.8g 食塩相当量2.7g	脂質 22.4g 食塩相当量2.5g	脂質 20.5g 食塩相当量2.2g	脂質 15.4g 食塩相当量2.3g	脂質 20.2g 食塩相当量1.6g	脂質 g 食塩相当量g
麦飯丼	麦飯親子丼	麦飯牛丼	麦飯中華丼	麦飯青椒肉絲丼	麦飯カシューナッツ丼	
その他		チーズケーキ150円		うな丼500円	至高の唐揚げ200円	

	11/29(月)	11/30(火)
夕食セット	メバルの味醂漬け焼き	豚肉とまいたけのくわ焼き
	水菜のお浸し	炒り豆腐
	厚揚げの炒め物	白菜のゆかり和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ530kcal たんぱく質 30.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ479kcal たんぱく質 20.5g
	脂質 19.2g 食塩相当量2.6g	脂質 18.1g 食塩相当量2.6g
麦飯丼	麦飯豚の生姜焼き丼	麦飯酢鶏丼
その他		

↗ミニミニ弁当500円
（配達600円）

福助地図

※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お早めにお召し上がりください。

ライン・電話予約

fukusuke6683@gmail.com
☎054-269-6683（デイサービス福助内　担当：田森）
駿河区中原493-1

福助弁当

料金表

- ミニミニ弁当500円（配達600円）
- 惣菜セット350円（配達450円）
- 麦飯丼500円（配達600円）
- 白米50円

販売時間：15:00~18:00（日曜休み）

配達範囲：デイサービス福助周辺　赤枠内

✪無料✪
このチラシで1個無料！！
2022/3/31まで

福助ホームページ⇒

デイサービス福助ホームページ

福助弁当ライン⇒

福助弁当公式