	1	. ,	. ,		. ,,		i
		1/4(火)	1/5(水)	1/6(木)	1/7(金)	1/8(土)	
		刺身盛り合わせ	カレー	天丼	七草粥	うな丼	
	0	筑前煮	コールスローサラダ	冷奴	鱈の味噌漬け焼き	大根のそぼろあんかけ	
	000	清 物	ゆで卵	モロヘイヤのなめたけ和え	蕪の酢の物	胡瓜とわかめの酢の物	
昼	0	お雑煮風	7 - 7/1-	吸物	錦卵	味噌汁	
昼食	0	赤飯		X1.2	味噌汁	ご飯	
	7	95.62	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
		エネルキ*-700kcal たんぱく質 38.8g	エネルギー721kcal たんぱく質 20.5g	エネルキ'-567kcal たんぱく質 25.2g	エネルキ'-567kcal たんぱく質 25.2g	エネルキ'-714kcal たんぱく質 29.9g	
		脂質 15.1g 食塩相当量4.5g	脂質 24.7g 食塩相当量3.3g	脂質 11.9g 食塩相当量3.1g	脂質 14.6g 食塩相当量2.9g	脂質 20.0g 食塩相当量2.9g	
おやつ		甘洒	一プー ノーノ	クッキー	いちご大福	おしるこ	
05 (2	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)	1/15(+)	
	麻婆茄子	焼きそば	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	
	福袋の煮物	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	/\(\dot\+\+	冷奴	
	味噌汁	ノイス・フロト・フィル	中華スープ	味噌汁	味噌汁	/ J XX	
昼食	ご飯		ご飯	<u> </u>	<u> </u>		
及		おまけ				おまけ	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	ェネルキー559kcal たんぱく質 21.7g	エネルキー695kcal たんぱく質 29.8g	エネルキー525kcal たんぱく質 24.3g	エネルキ"-546kcal たんぱく質 21.9g	エネルキー507kcal たんぱく質 20.1g	エネルキー570kcal たんぱく質 20.1g	
1	脂質 22.7g 食塩相当量 2.4g	脂質 20.4g 食塩相当量 2.8g	脂質 21.0g 食塩相当量 3.1g	脂質 18.4g 食塩相当量 2.5g	脂質 10.7g 食塩相当量 2.0g	脂質 19.7g 食塩相当量 3.6g	
おやつ	バナナヨーグルトケーキ	あんトーナッツ	甘酒	たこ焼き	抹茶のパウンドケーキ	コーヒーゼリー	
	1/1/(月)	1/18(火)	1/19(水)	1/20(木)	1/21(金)	1/22(土)	
	山菜ご飯	麻婆豆腐	かき揚げそば	他人煮	ちらし寿司	カレイの煮付け	
	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	5
昼食	パイナップル	中華スープ		味噌汁	吸物	味噌汁	THE CO.
食	赤だし	ご飯		ご飯		ご飯	Car C
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	エネルキ"ー634kcal たんぱく質 22.4g	ェネルキ – 709kcal たんぱく質 26.5g	エネルキ"-536kcal たんぱく質 23.7g	ェネルキ'-541kcal たんぱく質 20.2g	ェネルキ*-583kcal たんぱく質 30.8g	ェネルキ"-515kcal たんぱく質 26.0g	
	脂質 16.7g 食塩相当量 3.5g	脂質 26.4g 食塩相当量 4.5g	脂質 12.4g 食塩相当量 5.6g	脂質 18.5g 食塩相当量 2.5g	脂質 9.4g 食塩相当量 4.7g	脂質 13.7g 食塩相当量 2.4g	
おやつ	どら焼き	チーズケーキ	お汁粉	チョコ蒸しパン	南瓜プリン	饅頭	
	1/24(月)	1/25(火)	1/26(水)	1/27(木)	1/28(金)	1/29(土)	
	海老ピラフ	カジキの和風ソース	天ぷら盛り合わせ	醤油ラーメン		刺身盛り合わせ	
	ジャーマンポテト	バンサンスウサラダ	蓮根の炒め煮	大学芋	\bigwedge	大根のそぼろあんかけ	
	トマトサラダ	大学芋	みかん	豆腐サラダ	昼から	小松菜の菜種和え	
昼食	コーンクリームスープ	味噌汁	吸物			味噌汁	
		ご飯	ご飯		0	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ		おまけ	
					4, 1		E kcal P g
	エネルキ'-704kcal たんぱく質 22.4g	エネルキー590kcal たんぱく質 20.0g 14.8a 会作和 4号 23a	エネルキー558kcal たんぱく質 21.4g 暗質 16.0g 合作和当景 2.9g	エネルキ - 455kcal たんぱく質 17.9g		エネルキ'-447kcal たんぱく質 25.8g 脂質 10.4g 食塩相当量 2.5g	FgSg
おやつ	脂質 23.0g 食塩相当量 4.1g ぶどうゼリー	脂質 14.8g 食塩相当量 2.3g スイートポテト	脂質 16.0g 食塩相当量 2.9g チーズ蒸しパン	脂質 10.6g 食塩相当量 3.4g	8	水ようかん	<u> </u>
	1/31(月)	7.1. (1.1.2.1	-1 -			3.01.2/3/10	
	鮭の南蛮漬け	初上	257	30			
	薩摩芋のいとこ煮						
	キウイフルーツ	智品	一		Q1		
昼食	味噌汁			/ 🥭			
	ご飯		_				
				7/ 🧥 🐷			
	おまけ	習 //	五 / 一 统				
	エネルキ"ー551kcal たんぱく質 21,2g		走 句、 重			A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	
4	脂質 9.7g 食塩相当量 4.1g	11571,	月一 百				
おやつ	甘酒						



1週間のうち何食を健康に費やしますか?

福助弁





料金表

- ・ミニニ弁当500円 (配達600円)
- ・惣菜セット350円(配達450円)
- ・丼500円
- ・白米50円

配達もやってます!

fukusuke6683@gmail.com **2**054-269-6683 駿河区中原493-1





15:00~18:00 (定休日:日曜) 《甲レムみカ法》お電話または、ラオン公式にてお申し付時 そがない。随時 予約減りませ ●住所・駿河区中原493-1(デイサービ・X福助内) ②554-269-6683 図 fukusuke6683@

gmail.com 担 当:用森 URL http://ww

《販売時間》





ポレー(手キンカレー 巣篭もり卵 海藻サラダ おまけ



E kcal P g	E kcal P g
FgSg	FgSg

础



·持ち帰りサービスやってま

-~

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

・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

ミニミニ弁当

配達サービス