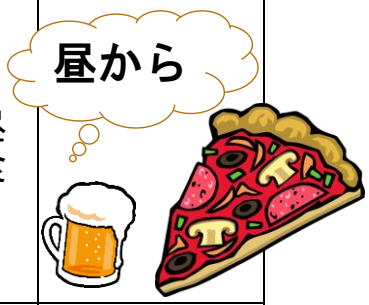
☆2月の献立でーす★

	北北西					
		2/1(火)	2/2(水)	2/3(木)	2/4(金)	2/5(土)
昼食		豆腐ステーキ	カレーライス	太巻き寿司	牛牛蒡のあんとじうどん	鶏肉のピカタ
		ひじきの煮物	冷奴	茶碗蒸し	大学芋	じゃが芋の煮物
		小松菜の菜種和え	グリーンサラダ	ほうれん草の胡麻和え	海藻サラダ	胡瓜の梅おかか和え
		味噌汁		つみれ汁		味噌汁
		ご飯				ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		ｴﾈﾙｷﾞｰ530kcal たんぱく質 20.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ688kcal たんぱく質 21.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ690kcal たんぱく質 29.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ743kcal たんぱく質 17.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ557kcal たんぱく質 23.4g
		脂質 18.3g 食塩相当量 4.3g	脂質 21.5g 食塩相当量 3.3g	脂質 12.4g 食塩相当量 5.5g	脂質 30.9g 食塩相当量 5.2g	脂質 17.8g 食塩相当量 2.7g
おやつ		ココアケーキ	シュークリーム	水羊羹	南瓜のパウンドケーキ	豆乳プリン
	2/7(月)	2/8(火)	2/9(水)	2/10(木)	2/11(金)	2/12(土)
昼食	鉄火丼	チャーハン	メルルーサの甘酢あんかけ	刺身盛り合わせ	エビフライ	かき揚げそば
	ミニおでん	から揚げ	茶碗蒸し	里芋と鶏肉の煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	かぼちゃサラダ
	もずくの酢の物	南瓜のｼｬﾓﾝ風	ひじきの煮物	りんご	みかん	パイナップル
	吸物	中華スープ	吸物	のっぺい汁	味噌汁	
			ご飯	ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ506kcal たんぱく質 29.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ726kcal たんぱく質 22.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ554kcal たんぱく質 25.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ489kcal たんぱく質 26.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ587kcal たんぱく質 23.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ589kcal たんぱく質 24.0g
	脂質 5.9g 食塩相当量 4.1g	脂質 26.6g 食塩相当量 3.8g	脂質 14.2g 食塩相当量 3.5g	脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 22.3g 食塩相当量 1.7g	脂質 18.5g 食塩相当量 5.8g
おやつ	チーズケーキ	わらび餅	苺大福	南瓜の茶巾絞り	牡丹餅	チーズ蒸しパン
	2/14(月)	2/15(火)	2/16(水)	2/17(木)	2/18(金)	2/19(土)
昼食	ハンバーグ	麦飯	鰤の照り焼き	シーフドカレー	八宝菜	コロッケ
	小松菜のおひたし	肉団子のあんかけ	白和え	大豆ｻﾗﾀﾞ	スパサラ	わけぎと鮪のぬた
	オレンジ	みかん入りサラダ	オクラとトマトの和え物	巣篭もり卵	いちご	みかん
	コーンポタージュスープ	キウイフルーツ	味噌汁		中華スープ	かき玉汁
	ご飯	とろろ	ご飯		ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ586kcal たんぱく質 22.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ738kcal たんぱく質 24.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ531kcal たんぱく質 24.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ775kcal たんぱく質 30.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ513kcal たんぱく質 [illegible]g	ｴﾈﾙｷﾞｰ665kcal たんぱく質 24.7g
	脂質 19.6g 食塩相当量 3.6g	脂質 27.3g 食塩相当量 2.6g	脂質 16.2g 食塩相当量 2.4g	脂質 26.4g 食塩相当量 4.1g	脂質 15.6g 食塩相当量 4.2g	脂質 18.2g 食塩相当量 2.4g
おやつ	チョコ	チョコパフェ	ホットケーキ	ｶﾞﾄｰｼｮｺﾗ	たこ焼き	南瓜プリン
	2/21(月)	2/22(火)	2/23(水)	2/24(木)	2/25(金)	2/26(土)
昼食	味噌ラーメン	豚の生姜焼き	ちらし寿司	太刀魚の塩焼き	親子丼	山菜ご飯
	餃子	ぜんまいの煮物	豚の角煮	干瓢と牛肉の煮物	ひじきと大豆の煮物	豚肉と大根の煮物
	イタリアンサラダ	いちご	白菜胡麻ｻﾗﾀﾞ	モロヘイヤの和え物	コールスローサラダ	茄子の生姜醤油和え
		味噌汁	味噌汁	豚汁	味噌汁	味噌汁
		ご飯		ご飯		
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ533kcal たんぱく質 19.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ564kcal たんぱく質 21.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ853kcal たんぱく質 33.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ590kcal たんぱく質 23.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ622kcal たんぱく質 27.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ616kcal たんぱく質 23.8g
	脂質 13.9g 食塩相当量 3.4g	脂質 19.7g 食塩相当量 2.8g	脂質 38.6g 食塩相当量 4.5g	脂質 24.7g 食塩相当量 3.0g	脂質 21.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 14.3g 食塩相当量 3.8g
おやつ	抹茶ケーキ	お汁粉	プリン	あんﾄﾞｰﾅｯﾂ	カルピスゼリー	ピーチゼリー
	2/28(月)					
昼食	昼から					
おやつ	チョコバナナ					

たこ焼きの日



※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。

fukusuke6683@gmail.com
☎054-269-6683

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

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

配達もやってます！

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

LINE
公式アカウント

蛸

カレー（チキンカレー
巣篭もり卵
海藻サラダ
おまけ
2864キロkcal たんぱく質 197g
脂質 25.6g 食塩相当量 3.6g

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

蛸

～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

・健康を維持したいあなたへ　惣菜セット
・少量でウキウキするお弁当をご希望の方に　ﾐﾆﾐﾆ弁当
・忙しいあなた・買い物が大変なあなたへ　配達サービス
・あなたのための管理栄養士をお探しの方へ

《販売時間》
15：00～18：00
（定休日：日曜）
《甲し込み万法》お電話または、ライン公式にてお申し付けください。随時予約承ります
●住所　駿河区中原493-1（ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ福助内）
☎054-269-6683
✉
fukusuke6683@gmail.com　　担当：田森
URL　http://www.keito-fukusuke.jp/