☆4月の献立でーす★

					4/1(金)	4/2(土)
昼食					花見弁当 & 桜餅	きつねうどん
						擬製豆腐
						蕪の酢の物
						おまけ
						ｴﾈﾙｷﾞｰ677kcal たんぱく質 29.2g
						脂質 23.8g 食塩相当量 8.3g
おやつ						大福
	4/4(月)	4/5(火)	4/6(水)	4/7(木)	4/8(金)	4/9(土)
昼食	酢豚	天丼	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス	赤魚のおろし煮	麻婆豆腐
	春雨ｻﾗﾀﾞ	冷奴	白菜のゆかり和え	大根サラダ	茶碗蒸し	じゃが芋ｻﾗﾀﾞ
	キウイフルーツ	モロヘイヤのなめたけ和え	なすのそぼろあんかけ	薩摩芋のきんぴら	胡瓜の酢の物	白菜の柚子胡椒和え
	中華スープ	吸物	味噌汁		味噌汁	中華ｽｰﾌﾟ
	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ587kcal たんぱく質 20.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ607kcal たんぱく質 30.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ516kcal たんぱく質 23.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ603kcal たんぱく質 16.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ493kcal たんぱく質 24.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ646kcal たんぱく質 25.0g
	脂質 23.3g 食塩相当量 4.1g	脂質 11.9g 食塩相当量 3.2g	脂質 14.5g 食塩相当量 3.1g	脂質 19.0g 食塩相当量 3.0g	脂質 16.4g 食塩相当量 3.1g	脂質 26.3g 食塩相当量 4.5g
おやつ	桜餅	コーヒーゼリー	水ようかん	チーズケーキ	南瓜プリン	チーズ蒸しパン
	4/11(月)	4/12(火)	4/13(水)	4/14(木)	4/15(金)	4/16(土)
昼食	焼きそば	回鍋肉	筍ご飯	太刀魚の香味焼き	カレーライス	鰆の味噌漬け焼き
	しゅうまい	小松菜の辛子和え	刺身盛り合わせ	卯の花	ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ	茶碗蒸し
	大根の酢の物	バナナ	白菜の酢の物	甘夏	ﾊﾑｴｯｸﾞ	白菜のじゃこ和え
		中華スープ	味噌汁	味噌汁		吸物
		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695kcal たんぱく質 29.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ507kcal たんぱく質 21.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ510kcal たんぱく質 26.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ631kcal たんぱく質22.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ737kcal たんぱく質 24.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ508kcal たんぱく質 29.7g
	脂質 20.4g 食塩相当量 2.8g	脂質 18.8g 食塩相当量 2.9g	脂質 7.3g 食塩相当量 2.6g	脂質 27.3g 食塩相当量 2.6g	脂質 26.0g 食塩相当量 3.7g	脂質 12.7g 食塩相当量 3.6g
おやつ	あんﾄﾞｰﾅｯﾂ	かぼちゃのパウンドケーキ	カルピスゼリー	チョコパフェ	饅頭	せんべい
	4/18(月)	4/19(火)	4/20(水)	4/21(木)	4/22(金)	4/23(土)
昼食	他人煮	かき揚げそば	肉団子のもち米蒸し	山菜ごはん	カレイの煮付け	海老ピラフ
	茄子のおろし浸し	千草焼き	ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	金目鯛の味噌漬け焼き	ポテトサラダ	グラタン
	キウイフルーツ	さつまいものきんぴら	五目煮豆	じゃが芋の煮物	変わりきんぴら	ズッキーニのマリネ
	味噌汁		吸物	吸物	かき玉汁	ミネストローネスープ
	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521kcal たんぱく質 21.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ619kcal たんぱく質 23.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ678kcal たんぱく質 25.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ624kcal たんぱく質 24.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ503kcal たんぱく質 23.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ803kcal たんぱく質 25.9g
	脂質 17.5g 食塩相当量 2.4g	脂質 15.8g 食塩相当量 5.4g	脂質 21.4g 食塩相当量 3.5g	脂質 12.3g 食塩相当量 3.8g	脂質 12.4g 食塩相当量 2.4g	脂質 29.9g 食塩相当量 4.6g
おやつ	たこ焼き	お汁粉	ホットケーキ	わらびもち	チーズケーキ	クッキー
	4/25(月)	4/26(火)	4/27(水)	4/28(木)	4/29(金)	4/30(土)
昼食	天ぷら盛り合わせ	カジキの梅肉焼き	susi	ロールしないキャベツ	チラシ寿司	豆腐ステーキ
	ほうれん草の胡麻和え	バンサンスウサラダ		春雨とじゃこの酢の物	茶碗蒸し	ひじきの煮物
	ジョア	冷奴		さつまいものシナモン風	揚げ茄子の山かけ	ほうれん草のくるみ和え
	吸物	味噌汁		コーンポタージュスープ	つみれ汁	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ589kcal たんぱく質 22.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ554kcal たんぱく質 25.0g		ｴﾈﾙｷﾞｰ605kcal たんぱく質 19.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ679kcal たんぱく質 27.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ582kcal たんぱく質 20.2g
	脂質 13.4g 食塩相当量 2.8g	脂質 16.2g 食塩相当量 3.9g		脂質 13.2g 食塩相当量 3.5g	脂質 16.0g 食塩相当量 5.1g	脂質 16.4g 食塩相当量 1.8g
おやつ	黒糖蒸しパン	ガチョーンショコラ	マドレーヌ	スイートポテト	黒糖プリン	フルーチェ

※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）
- 丼500円（配達600円）
- 白米50円

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

たこ焼きの日

蛸

カレー（チキンカレー
巣篭もり卵
海藻サラダ
おまけ
2864～45kcal 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

～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/