☆7月の献立でーす★

					7/1(金)	7/2(土)
昼食					カレイの磯辺焼き	酢豚
					がんもと小松菜の煮物	春雨ｻﾗﾀﾞ
					オレンジ	キウイフルーツ
					けんちん汁	中華スープ
					ご飯	ご飯
					おまけ	おまけ
					ｴﾈﾙｷﾞｰ535kcal たんぱく質 28.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ599kcal たんぱく質 22.1g
					脂質 18.5g 食塩相当量 3.5g	脂質 22.9g 食塩相当量 4.0g
おやつ					白玉団子	エクレア
	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)	7/9(土)
昼食	天丼	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス	流しそうめん	福袋の煮物	焼きそば
	冷奴	白菜の胡麻和え	大根サラダ		レバニラ炒め	餃子
	モロヘイヤのなめたけ和え	なすのそぼろあんかけ	冷奴		ナスの酢の物	大根の酢の物
	吸物	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ614kcal たんぱく質 30.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ506kcal たんぱく質 22.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ570kcal たんぱく質 20.1g		ｴﾈﾙｷﾞｰ516kcal たんぱく質 25.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ762kcal たんぱく質 28.5g
	脂質 12.0g 食塩相当量 3.1g	脂質 15.5g 食塩相当量 3.1g	脂質 19.7g 食塩相当量 3.6g		脂質 14.6g 食塩相当量 2.1g	脂質 20.9g 食塩相当量 4.4g
おやつ	大福	豆乳プリン	抹茶蒸しパン		黒糖蒸しパン	チーズケーキ
	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)	7/16(土)
昼食	回鍋肉	生姜ご飯	太刀魚の香味焼き	オムライス	鰆の味噌漬け焼き	他人煮
	小松菜の辛子和え	刺身盛り合わせ	炒り豆腐	茄子のチーズ焼き	茶碗蒸し	ほうれん草の胡麻和え
	メロン	白菜の酢の物	メロン	サラダ	白菜の柚子胡椒和え	メロン
	中華スープ	味噌汁	豚汁	コンソメスープ	吸物	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	おまけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ485kcal たんぱく質 21.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ468kcal たんぱく質 23.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ586kcal たんぱく質 24.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ664kcal たんぱく質 22.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ560kcal たんぱく質 28.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ504kcal たんぱく質 20.1g
	脂質 18.8g 食塩相当量 2.9g	脂質 5.2g 食塩相当量 3.0g	脂質 25.5g 食塩相当量 2.5g	脂質 22.0g 食塩相当量 5.5g	脂質 15.5g 食塩相当量 3.8g	脂質 19.5g 食塩相当量 2.3g
おやつ	ところてん	あんﾄﾞｰﾅｯﾂ	チョコバナナ	クッキー	南瓜プリン	バナナヨーグルトケーキ
	7/18(月)	7/19(火)	7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)
昼食		麻婆豆腐	そぼろご飯	鰹のフライ	夏野菜カレー	うな丼
		薩摩芋のシナモン風	揚げ茄子のおろし浸し	肉じゃが	小海老入りサラダ	冬瓜のあんかけ
		白菜の柚子胡椒和え	コールスローサラダ	なめたけおろし	温泉卵	ポテトサラダ
		中華ｽｰﾌﾟ	スイカ	吸物		吸物
		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647kcal たんぱく質 24.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ727kcal たんぱく質 25.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ665kcal たんぱく質 30.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ526kcal たんぱく質 21.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ599kcal たんぱく質 26.5g
		脂質 19.3g 食塩相当量 4.0g	脂質 24.7g 食塩相当量 2.5g	脂質 24.4g 食塩相当量 2.6g	脂質 21.3g 食塩相当量 3.1g	脂質 24.3g 食塩相当量 3.4g
おやつ	せんべい	コーヒーゼリー	ミルク葛餅風	かぼちゃのパウンドケーキ	かき氷	アイスクリーム
	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	7/30(土)
昼食	ちらし寿司	海老チリソース	カレー	天ぷら盛り合わせ	刺身盛り合わせ	冷やし中華
	茶碗蒸し	味噌マヨサラダ	冷奴	ほうれん草の胡麻和え	バンサンスウサラダ	鶏のから揚げ
	さつま揚げの炒め物	メロン	じゃが芋のたらこ和え	スイカ	オレンジ	大学芋
	吸物	中華ｽｰﾌﾟ		吸物	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634kcal たんぱく質 30.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ738kcal たんぱく質 26.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ770kcal たんぱく質 23.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ482kcal たんぱく質 21.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ448kcal たんぱく質 23.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ759kcal たんぱく質 25.4g
	脂質 12.4g 食塩相当量 5.9g	脂質 15.6g 食塩相当量 4.2g	脂質 25.1g 食塩相当量 3.6g	脂質 11.7g 食塩相当量 2.7g	脂質 7.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 33.8g 食塩相当量 6.6g
おやつ	水まんじゅう	饅頭	ところてん	たこ焼き	チーズケーキ	どらやき

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）
- 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

土用の丑の日

蛸

カレー（チキンカレー
巣篭もり卵
海藻サラダ
おまけ
2864キ…658kcal 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

山公

～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/