

☆9月の献立で一す☆

昼食				9/1(木)	9/2(金)	9/3(土)	
				ぶっかけうどん	ユーリンチー	ちらし寿司	
				厚焼き玉子	ひじきと大豆の煮物	ゴーヤチャンプル	
				揚げ茄子のやまかけ	キウイフルーツ	茄子の田楽	
					味噌汁	吸物	
おやつ				おまけ	おまけ	おまけ	
	エネルギー-582kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー-471kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー-640kcal たんぱく質 26.6g				
	脂質 14.5g 食塩相当量 4.8g	脂質 14.1g 食塩相当量 2.8g	脂質 14.3g 食塩相当量 4.8g				
	チーズ蒸しパン	バナナヨーグルトケーキ	ピーチゼリー				
9/5(月)	9/6(火)	9/7(水)	9/8(木)	9/9(金)	9/10(土)		
さんまのまんま	ポークカレー	スコッチエッグ	スズキのアクアパッツァ	冷やし中華終わります	つくねと白菜の煮物		
切り干し大根の煮物	冷奴	薩摩芋の含め煮	小海老のサラダ	しゅうまい	白和え		
茶碗蒸し	野菜サラダ	ショア	梨	大学芋	胡瓜の浅漬け		
味噌汁		味噌汁	コーンポタージュスープ		豚汁		
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		
エネルギー-576kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー-722kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー-738kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー-515kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー-678kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー-588kcal たんぱく質 27.1g		
脂質 25.8g 食塩相当量 3.1g	脂質 22.6g 食塩相当量 3.5g	脂質 28.4g 食塩相当量 2.4g	脂質 12.6g 食塩相当量 3.4g	脂質 23.3g 食塩相当量 4.9g	脂質 12.7g 食塩相当量 3.2g		
おやつ	ぶどうゼリー	チーズケーキ	南瓜プリン	大福	チョコ蒸しパン	十五夜	
9/12(月)	9/13(火)	9/14(水)	9/15(木)	9/16(金)	9/17(土)		
とろろごはん	酢豚	クリームシチュー	肉豆腐	金目鯛の煮付け	スバグティ-ミートソース		
揚げ出し豆腐	冷奴	鮭のパン粉焼き	南瓜サラダ	春雨の炒め物	ポテトサラダ		
里芋のゆず味噌賭け	春雨サラダ	ロールパン	パイナップル	梨	茄子の酢の物		
漬物	中華スープ		味噌汁	味噌汁			
おまけ	ご飯	おまけ	ご飯	ご飯	おまけ		
エネルギー-631kcal たんぱく質 17.0g	エネルギー-568kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー-787kcal たんぱく質 36.8g	エネルギー-552kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー-517kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー-717kcal たんぱく質 24.8g		
脂質 13.4g 食塩相当量 2.6g	脂質 18.2g 食塩相当量 4.3g	脂質 34.4g 食塩相当量 3.7g	脂質 19.2g 食塩相当量 2.5g	脂質 8.4g 食塩相当量 g	脂質 25.5g 食塩相当量 3.6g		
おやつ	クリームチーズゼリー	アップルヨーグルトケーキ	黒糖蒸しパン	パンナコッタ	コーヒーゼリー	せんべい	
9/19(月)	9/20(火)	9/21(水)	9/22(木)	9/23(金)	9/24(土)		
昼食		サンドウィッチ	南瓜コロッケ	チキンカレー	鯖の味噌煮	豚肉とまいだけのくわ焼き	
			豚肉と大豆のトマト煮	小松菜の菜種和え	千草焼き	冬瓜のあんかけ	モロヘイヤの和え物
			きのこサラダ	柿	海藻サラダ	ポテトサラダ	りんご
				つみれ汁		味噌汁	味噌汁
			おまけ	ご飯	おまけ	ご飯	ご飯
エネルギー-630kcal たんぱく質 28.3g	エネルギー-587kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー-835kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー-589kcal たんぱく質 18.9g	エネルギー-515kcal たんぱく質 20.3g			
	脂質 35.5g 食塩相当量 3.4g	脂質 19.0g 食塩相当量 3.3g	脂質 34.6g 食塩相当量 3.6g	脂質 23.9g 食塩相当量 2.7g	脂質 13.6g 食塩相当量 3.1g		
おやつ	ぼたもち	チーズケーキ	水ようかん	スイートポテト	エクレア		
9/26(月)	9/27(火)	9/28(水)	9/29(木)	9/30(金)			
ラーメン	和風ミートローフ	きのこご飯	秋刀魚の塩焼き	かつ丼			
トッピング	薩摩芋の胡麻和え	高野豆腐の射抜き	茶碗蒸し	胡瓜とわかめの酢の物			
野菜サラダ	蕪のあちゃら漬け	胡瓜とカニカマのマヨあえ	茄子の酢の物	オレンジ			
	蓮根のすり流し汁	パイナップル	味噌汁	味噌汁			
おまけ	ご飯	味噌汁	ご飯	おまけ			
エネルギー-505kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー-562kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー-603kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー-555kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー-650kcal たんぱく質 22.2g			
脂質 10.5g 食塩相当量 4.5g	脂質 14.0g 食塩相当量 2.3g	脂質 16.3g 食塩相当量 4.0g	脂質 23.5g 食塩相当量 3.0g	脂質 17.0g 食塩相当量 2.6g			
おやつ	たこ焼き	アップルパイ	フランスとイタリアの山	抹茶ケーキ	プリン		

※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。

福助弁当

1週間のうち何食を健康に費やしますか？



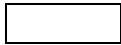
料金表

- ・ 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

配達もやっています！



蛸



カレー (チキンのカレー)
栄竜もりの卵
海藻サラダ
おまけ
※※※ ※※※※※ ※※※※※ ※※
※※※ 25g ※※※※※※※※ 3g

山

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

昼か



～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
- ・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
ミニ弁当
配達サービス

《販売時間》

15:00~18:00

(定休日:日

曜)

《申し込み方

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

予約受け付け

●住所 駿河区

中原493-1 (デイ

サービス補助内)

☎054-269-6683

✉

fukusuke6683@

gmail.com 担

当:田森

URL <http://www.keito-fukusuke.jp/>