

# 福助弁当【1月の献立でーす★】

惣菜セット	<b>★無料★</b> このチラシで1個 <b>無料！！</b> 2022/3/31まで		1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	1/7(土)
			真鯛の塩焼き	鰯の蒲焼き	他人煮	豚の生姜焼き
			筑前煮	さつま芋のサラダ	松風焼き	ビーフン炒め
			紅白なます	ぜんまいの煮物	小松菜と油揚げのお浸し	ほうれん草の胡麻和え
			エネルギー585kcal たんぱく質 29.8g 脂質 15.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー586kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.9g	エネルギー633kcal たんぱく質 25.9g 脂質 24.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー592kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.2g
#500円		天丼	親子丼	桜えびのかき揚げ丼	焼き豚丼	
その他			プリン150円			
惣菜セット	1/9(月)	1/10(火)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(金)	1/14(土)
	コロッケ	太刀魚の塩焼き	カレイの葱味噌焼き	鶏肉の雲煮	鱈のフリッター	鶏肉のマスタード焼き
	わけぎのぬた	牛肉と干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	ほうれん草のじゃこ和え	南瓜の煮付け	ひじきの煮物
	野菜炒め	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜のマヨあえ	ポテトサラダ	もやしの和え物	カリフラワーのクリーム煮
	エネルギー639kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.2g	エネルギー587kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.0g	エネルギー532kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー546kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9g 食塩相当量 9g	エネルギー519kcal たんぱく質 21.0g 脂質 10.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー734kcal たんぱく質 24.7g 脂質 29.2g 食塩相当量 2.5g
#500円	太巻き寿司弁当	うな丼	牛丼	ローストビーフ丼	天丼	麻婆豆腐丼
その他	太巻き寿司200円				抹茶のパウンドケーキ150円	かぼちゃプリン150円
惣菜セット	1/16(月)	1/17(火)	1/18(水)	1/19(木)	1/20(金)	1/21(土)
	鱈フライ	鶏肉のチーズピカタ	鯖の糍漬焼き	天麩羅	親子煮	豚肉と舞茸のくわやき
	白菜の胡麻和え	もやしのカレー炒め	肉じゃが	卵の花	小松菜とアサリのお浸し	青梗菜のおかか和え
	里芋の煮付け	五目煮豆	茄子の酢の物	胡瓜の梅おかか和え	きんぴらごぼう	さつまいものソテー
	エネルギーkcal たんぱく質 g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギーkcal たんぱく質 g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー686kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.7g 食塩相当量 1.5g	エネルギー578kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.3g	エネルギー517kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.9g 食塩相当量 1.7g	エネルギー596kcal たんぱく質 1.8g 脂質 13.4g 食塩相当量 1.8g
#500円	赤飯弁当500円	白身魚の甘酢あんかけ丼	カツ丼	うな丼	カニ玉丼	チキンカツ丼
その他	赤飯200円	チーズケーキ150円				
惣菜セット	1/23(月)	1/24(火)	1/25(水)	1/26(木)	1/27(金)	1/28(土)
	鰯の生姜煮	ハンバーグ	酢豚	鮭の生姜焼き	カニ玉	エビフライ
	胡瓜とじゃこの酢の物	切り干し大根の煮物	キャベツの塩コンブ和え	じゃがいものきんぴら	茄子の田楽	ひじきの煮物
	竹輪と茄子のきんぴら	いんげんの胡麻和え	厚焼き卵	コールスローサラダ	白菜の胡麻サラダ	白菜の酢の物
	エネルギー495kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.2g 食塩相当量 2.0g	エネルギー589kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー615kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー521kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー577kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー612kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.2g 食塩相当量 1.6g
#500円	稲荷寿司弁当	オムライス	野菜カレー	天丼	至高の唐揚げ丼	照り焼き丼
その他	黒糖蒸しパン150円					
惣菜セット	1/30(月)	1/31(火)	<b>料金表 (税込み)</b> 惣菜セット 400円 白米 100円 丼・弁当 500円 その他			
	鶏ひき肉のマヨ焼き	サバの味噌漬焼き				
	竹輪の胡麻和え	ブロッコリーのたらこ和え				
	ひじきの煮物	卵の花炒り煮				
	エネルギー631kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.1g 食塩相当量 2.1g	エネルギー743kcal たんぱく質 23.9g 脂質 31.0g 食塩相当量 2.2g				
#500円	中華丼	五目ちらし寿司				
その他						



福助ホームページ⇒

※エネルギー量は、米飯150gで計算しております。 ※消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。

電話予約♪

中原店 ☎054-269-6683 担当: 田森

清水店 ☎054-376-6811 担当: 吉田

✉ fukusuke6683@gmail.com

# 福助弁当

## 料金表

- ・惣菜セット 400円（※配達520円）
- ・白米100円（※配達130円）
- ・弁当500円（※配達650円）

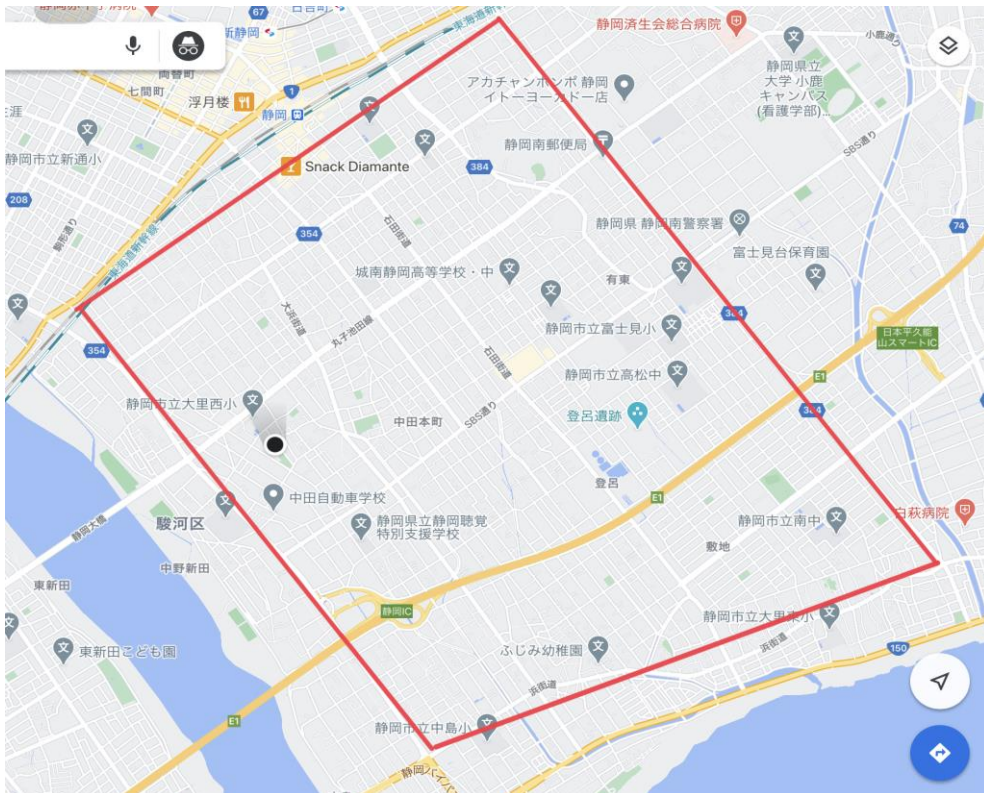


1,000円以上購入で配達料無料

販売時間：15:00~18:00（日曜休み）

※配達料金は、価格の30%となります

配達範囲：デイサービス福助周辺 赤枠内



デイサービス福助ホームページ



福助ホームページ⇒

福助弁当公式



福助弁当ライン⇒

