

☆1月の献立で一す☆

		1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	1/7(土)	
昼食		1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	1/7(土)	
		刺身盛り合わせ	カレーライス	うな丼	七草粥	
		筑前煮	コールスローサラダ	大根のそぼろあんかけ	鱈の味噌漬け焼き	
		桜漬け	ゆで卵	胡瓜の酢の物	蕪の酢の物	
		お雑煮風		味噌汁	錦卵	
		赤飯		ご飯	味噌汁	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
		エネルギー-626kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー-721kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー-714kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー-567kcal たんぱく質 25.2g	
		脂質 11.9g 食塩相当量 4.2g	脂質 24.7g 食塩相当量 3.3g	脂質 20.0g 食塩相当量 2.9g	脂質 14.6g 食塩相当量 2.9g	
おやつ		甘酒	プリン	いちご大福	お汁粉	
	1/9(月)	1/10(火)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(金)	1/14(土)
昼食	麻婆茄子	焼きそば	回鍋肉	太刀魚の香味焼き	カジキの和風ソース	ハヤシライス
	福袋の煮物	しゅうまい	小松菜の辛子和え	白和え	インディアンサラダ	大根サラダ
	みかん	大根の酢の物	いちご	オレンジ	バナナ	冷奴
	味噌汁		中華スープ	味噌汁	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	おまけ
	エネルギー-592kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー-702kcal たんぱく質 30.3g	エネルギー-525kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー-551kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー-527kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー-570kcal たんぱく質 20.1g
	脂質 25.2g 食塩相当量 2.8g	脂質 21.0g 食塩相当量 2.9g	脂質 21.0g 食塩相当量 3.1g	脂質 20.3g 食塩相当量 2.7g	脂質 13.7g 食塩相当量 2.2g	脂質 19.7g 食塩相当量 3.6g
おやつ	バナナヨーグルトケーキ	あんドーナツ	甘酒	コーヒーゼリー	抹茶のパウンドケーキ	かぼちゃプリン
昼食	1/16(月)	1/17(火)	1/18(水)	1/19(木)	1/20(金)	1/21(土)
	山菜ご飯	麻婆豆腐	かき揚げそば	他人煮	ちらし寿司	カレーの煮付け
	高野豆腐の射抜き	じゃが芋サラダ	厚焼き玉子	ほうれん草の胡麻和え	金目鯛の味噌漬け焼き	ポテトサラダ
	胡瓜とカニカマのマヨあえ	白菜の柚子胡椒和え	キノコサラダ	いちご	みかん	りんご
	パイナップル	中華スープ		味噌汁	吸物	味噌汁
	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	おまけ	
	エネルギー-587kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー-709kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー-536kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー-530kcal たんぱく質 19.4g	エネルギー-583kcal たんぱく質 30.8g	エネルギー-504kcal たんぱく質 25.2g
	脂質 16.5g 食塩相当量 3.7g	脂質 26.4g 食塩相当量 4.5g	脂質 12.4g 食塩相当量 5.6g	脂質 18.4g 食塩相当量 2.7g	脂質 9.4g 食塩相当量 4.7g	脂質 13.6g 食塩相当量 2.6g
おやつ	どら焼き	チーズケーキ	お汁粉	チョコ蒸しパン	たこ焼き	饅頭
昼食	1/23(月)	1/24(火)	1/25(水)	1/26(木)	1/27(金)	1/28(土)
	海老ピラフ	カジキの和風ソース	昼から 居酒屋	醤油ラーメン	鮭の南蛮漬け	刺身盛り合わせ
	ジャーマンポテト	ハンサンクスサラダ		大学芋	さつま芋のいとこ煮	大根のそぼろあんかけ
	トマトサラダ	大学芋		豆腐サラダ	キウイフルーツ	小松菜の菜種和え
	コーンクリームスープ	味噌汁			味噌汁	味噌汁
	おまけ	ご飯			ご飯	ご飯
おまけ	おまけ		おまけ	おまけ	おまけ	
	エネルギー-704kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー-607kcal たんぱく質 20.0g		エネルギー-455kcal たんぱく質 17.9g	エネルギー-556kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー-436kcal たんぱく質 25.0g
	脂質 23.0g 食塩相当量 4.1g	脂質 17.8g 食塩相当量 2.5g		脂質 10.6g 食塩相当量 3.4g	脂質 9.7g 食塩相当量 4.1g	脂質 10.3g 食塩相当量 2.7g
おやつ	ぶどうゼリー	甘酒	チーズ蒸しパン	マドレーヌ	スイートポテト	水ようかん
昼食	1/30(月)	1/31(火)	福助は、『楽しい食事』を提供します。			
	天ぷら盛り合わせ	カツカレー				
	蓮根の炒め煮	冷奴				
	いちご	グリーンサラダ				
	吸物	福神漬け				
	ご飯					
おまけ	おまけ					
	エネルギー-521kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー-719kcal たんぱく質 23.8g				
	脂質 16.3g 食塩相当量 2.7g	脂質 21.2g 食塩相当量 3.6g				
おやつ	饅頭	オレンジゼリー				

たこ焼きの日



中原店 ☎054-269-6683 担当:田森

清水店 ☎054-376-6811 担当:吉田

✉ fukusuke6683@gmail.com

※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？



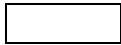
料金表

- ・ 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)
栄竜もり卵
海藻サラダ
おまけ
※※※ ※※※※※ ※※※※※
※※※ 25.5g ※※※※※※※※ 3.5g

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



～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/>