

福助弁当 【2月の献立で一す★】

		2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	2/4(土)		
惣菜セット	 	おろしツナ-グ	豚の生姜焼き	鶏肉のパン粉焼き	カレーの磯辺焼き		
		南瓜の胡麻和え	温野菜サラダ	いんげんのおかか和え	ほうれん草とえのきのお浸し		
		青梗菜とハムの卵とじ	里芋の煮物	切り干し大根の煮物	南瓜サラダ		
		エネルギー650kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー648kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー684kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー525kcal たんぱく質 22.6g		
		脂質 21.1g 食塩相当量2.0g	脂質 22.8g 食塩相当量1.9g	脂質 25.3g 食塩相当量2.7g	脂質 14.2g 食塩相当量2.5g		
弁当500円	オムライス	カレーライス	太巻き寿司弁当	麻婆丼			
その他		チーズ蒸しパン150円					
		2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)	2/9(木)	2/10(金)	2/11(土)
惣菜セット		ささみのカツ煮	豚肉の梅肉ソース	金目鯛の煮付け	なすの挟み焼き	鯖の塩焼き	焼売
		切干大根の煮物	焼き茄子	こんにゃくのきんぴら	大学芋	きんぴらごぼう	里芋の煮付け
		春菊の胡麻和え	薩摩芋のピーナッツバター和え	ビーフン炒め	春雨サラダ	胡瓜の酢の物	キャベツのおかか和え
		エネルギー566kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー669kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー534kcal たんぱく質 19.5g	エネルギー774kcal たんぱく質 15.3g	エネルギー552kcal たんぱく質 16.4g	エネルギー563kcal たんぱく質 21.8g
		脂質 13.8g 食塩相当量2.1g	脂質 19.0g 食塩相当量1.7g	脂質 7.5g 食塩相当量1.6g	脂質 29.5g 食塩相当量1.6g	脂質 21.3g 食塩相当量1.5g	脂質 11.4g 食塩相当量1.6g
弁当500円	赤飯弁当	天丼	カツ丼	のり弁	牛丼	うな丼	
その他	チーズケーキ150円				かぼちゃプリン150円		
		2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)
惣菜セット		カジキの梅肉焼き	鶏肉のもろみ焼き	豚肉のにんにく炒め	鰯の利休焼き	天婦羅	酢鶏
		切り干し大根の煮物	野菜炒め	胡瓜とツナの酢の物	大根と鶏肉の煮物	サツマイモサラダ	茄子のきんぴら
		インディアンサラダ	ぬた	薩摩芋のいとこ煮	小松菜の辛し和え	ふろふき大根	ブロッコリーの胡麻和え
		エネルギー592kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー605kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー632kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー510kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー626kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー602kcal たんぱく質 21.8g
		脂質 18.6g 食塩相当量2.6g	脂質 15.4g 食塩相当量2.6g	脂質 14.0g 食塩相当量1.8g	脂質 13.3g 食塩相当量1.9g	脂質 18.0g 食塩相当量2.2g	脂質 17.7g 食塩相当量2.5g
弁当500円	鰯の蒲焼き丼	五目ちらし寿司	鶏の揚げ丼	かに玉丼	豚焼肉丼	親子丼	
その他				ガトーショコラ150円			
		2/20(月)	2/21(火)	2/22(水)	2/23(木)	2/24(金)	2/25(土)
惣菜セット		かぼちゃコロッケ	鱈の南蛮漬け	肉じゃが	鶏肉の糀漬け焼き	鯖の味噌煮	豚しゃぶの葱ソースかけ
		厚焼き玉子	蓮根の煮物	鮭の粕漬け焼き	千草焼き	ほうれん草の炒め物	白和え
		もやしのカレー炒め	じゃが芋のたらこ和え	小松菜の昆布茶和え	白菜と油揚げの和え物	胡瓜とカニカマの酢の物	小松菜の菜種和え
		エネルギー655kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー646kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー565kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー562kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー590kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー644kcal たんぱく質 26.4g
		脂質 22.3g 食塩相当量2.1g	脂質 20.7g 食塩相当量2.2g	脂質 11.8g 食塩相当量2.9g	脂質 20.4g 食塩相当量1.6g	脂質 20.9g 食塩相当量1.9g	脂質 22.7g 食塩相当量2.0g
弁当500円	うな丼	エビピラフ	ハンバーグ丼	稲荷寿司弁当	天丼	中華丼	
その他	抹茶パウンドケーキ150円					黒糖蒸しパン150円	
		2/27(月)	2/28(火)	<p>～一般のお客さんにも好評です～</p> <ul style="list-style-type: none"> 惣菜セット400円（配達520円） 白米100円（配達130円） <p>電話予約♪</p>			
惣菜セット		メバルの味醂漬け焼き	他人煮				
		水菜のお浸し	オーロラサラダ				
		厚揚げの炒め物	南瓜の胡麻和え				
		エネルギー577kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー677kcal たんぱく質 20.8g				
脂質 17.2g 食塩相当量2.2g	脂質 25.6g 食塩相当量1.7g						
弁当500円	ソースカツ丼	照り焼き丼					
その他	チーズケーキ150円						



福助弁当

料金表

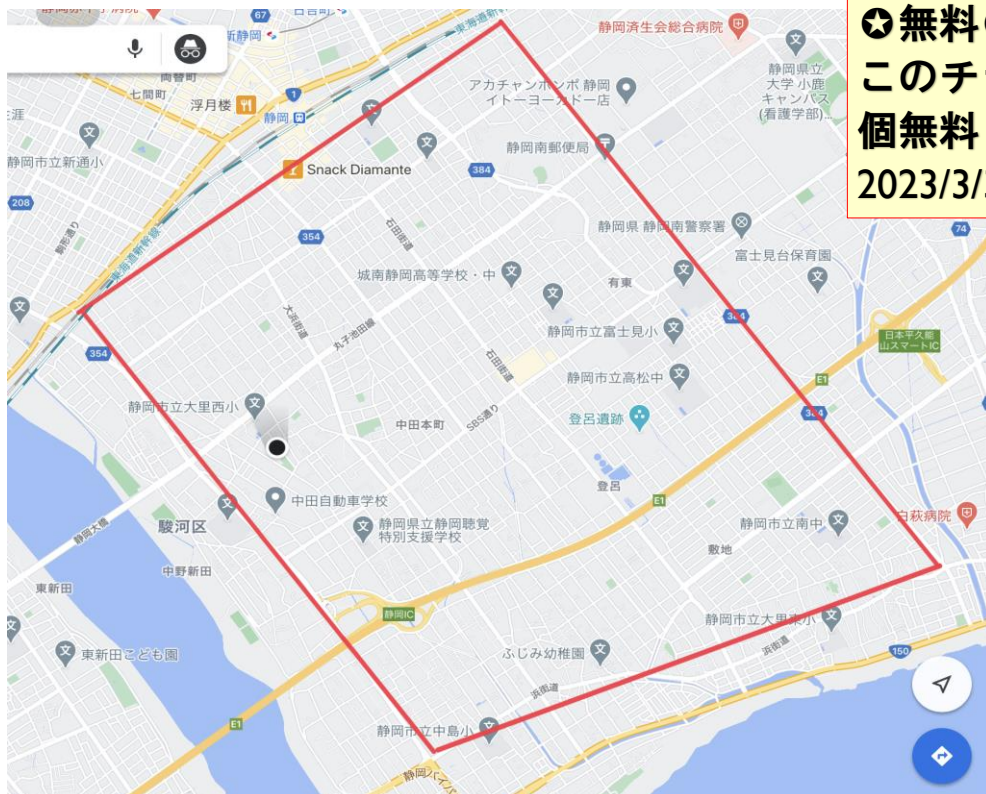
- ・惣菜セット400円（※配達520円）
- ・白米100円（※配達130円）
- ・弁当500円（※配達650円）

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



★無料★
このチラシで1
個無料！！
2023/3/31まで

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⇒

