

# ☆2月の献立で一す☆

		2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	2/4(土)	
昼食		牛牛蕎のあんとうどん	豆腐ステーキ	太巻き寿司	鶏肉のピカタ	
		大学芋	ひじきの煮物	五目煮豆	じゃが芋の煮物	
		海藻サラダ	小松菜の菜種和え	ほうれん草の胡麻和え	胡瓜の梅おか和え	
			味噌汁	つみれ汁	味噌汁	
			ご飯		ご飯	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
おやつ		エネルギー743kcal たんぱく質 17.2g 脂質 30.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー592kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.3g	エネルギー709kcal たんぱく質 28.0g 脂質 10.1g 食塩相当量 4.8g	エネルギー537kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.9g	
		アップルパイ	チーズ蒸しパン	甘納豆	豆乳プリン	
昼食	2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)	2/9(木)	2/10(金)	2/11(土)
	鉄火丼	メルルーサの甘酢あんかけ	チャーハン	刺身盛り合わせ	エビフライ	かき揚げそば
	おでん	茶碗蒸し	鶏のから揚げ	里芋と鶏肉の煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	かぼちゃサラダ
	もずくの酢の物	ひじきの煮物	南瓜の汁い風	りんご	みかん	パイナップル
	吸物	味噌汁	中華スープ	のっぺい汁	味噌汁	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
おやつ	エネルギー481kcal たんぱく質 27.7g 脂質 3.8g 食塩相当量 4.1g	エネルギー558kcal たんぱく質 25.0g 脂質 14.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー726kcal たんぱく質 22.8g 脂質 26.6g 食塩相当量 3.8g	エネルギー489kcal たんぱく質 26.7g 脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー576kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.2g 食塩相当量 1.9g	エネルギー533kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.4g 食塩相当量 5.8g
	チーズケーキ	わらび餅	いちご大福	南瓜の茶巾絞り	かぼちゃプリン	水羊羹
昼食	2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)
	ハンバーグ	麦飯	鱈の照り焼き	シーフードカレー	八宝菜	コロッケ
	小松菜のおひたし	肉団子のあんかけ	白和え	大豆サラダ	スパサラ	わけぎと鯖のめた
	オレンジ	みかん入りサラダ	オクラとトマトの和え物	巣籠もり卵	いちご	五目煮豆
	コーンポタージュスープ	キウイフルーツ	味噌汁		中華スープ	かき揚げ
	ご飯	とろろ	ご飯		ご飯	たこ焼き
おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
おやつ	エネルギー586kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー757kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー518kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー775kcal たんぱく質 30.8g 脂質 26.4g 食塩相当量 4.1g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
	チョコパフェ	愛	ホットケーキ	ガトシヨウ	ぼた餅	たこ焼き
昼食	2/20(月)	2/21(火)	2/22(水)	2/23(木)	2/24(金)	2/25(土)
	味噌ラーメン	豚の生姜焼き	ちらし寿司	<p>昼から居酒屋</p>	親子丼	鱈大根
	餃子	ぜんまいの煮物	豚の角煮		ひじきと大豆の煮物	春雨の炒め物
	イタリアンサラダ	いちご	白菜胡麻サラダ		コールスローサラダ	トマトとオクラの和え物
		味噌汁	味噌汁		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
おやつ	エネルギー533kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.4g	エネルギー553kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.6g 食塩相当量 3.0g	エネルギー914kcal たんぱく質 34.3g 脂質 38.6g 食塩相当量 4.7g	エネルギー611kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.5g 食塩相当量 26.2g	エネルギー558kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.8g	
	抹茶ケーキ	バナナヨーグルトケーキ	プリン	あんドーナツ	カルピスゼリー	黒糖蒸しパン
昼食	2/27(月)	2/28(火)				
	チンジャオロース	海鮮あんかけ焼きそば				
	薩摩芋のレモン煮	春巻き				
	オレンジ	大根サラダ				
	中華スープ					
	ご飯					
おまけ	おまけ					
おやつ	エネルギー492kcal たんぱく質 23.5g 脂質 11.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー542kcal たんぱく質 26.6g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.1g				
	お汁粉	チーズケーキ				

※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。

中原店 ☎054-269-6683   ✉ fukufuke6683@gmail.com 担当: 田森  
清水店 ☎054-376-6811   ✉ fukufuke6686@gmail.com 担当: 吉田

# 福助弁当

1週間のうち何食を健康に費やしますか？

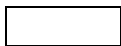


## 料金表

- ・惣菜セット 400円（配達520円）
- ・丼 500円（配達620円）
- ・白米 100円（配達130円）

# 配達もやっています！





カレー (チキンのカレー)
栄笔もりの卵
海藻サラダ
おまけ
200kcal (100gあたり)
糖質 25.0g 脂質 8.0g 塩分 3.0g



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/>