

福助弁当 【3月の献立で一す★】

		3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)		
惣菜セット	 Smart Meal スマートミール	ニラ海老玉	フライ盛り合わせ	豚しゃぶのねぎソースかけ	鯖の利休焼き		
		ほうれん草の霰和え	ブロックリーのたらこ和え	白和え	筑前煮		
		変わりきんぴら	大豆とひじきの煮物	小松菜の菜種和え	白菜のじゃこ和え		
		エネルギー508kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー613kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー644kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー516kcal たんぱく質 26.4g		
		脂質 12.0g 食塩相当量1.9g	脂質 17.8g 食塩相当量1.8g	脂質 22.7g 食塩相当量2.0g	脂質 12.0g 食塩相当量1.9g		
#弁500円	↑福助は認証店です！	天丼	ハヤシライス	ちらし寿司	ハンバーグ丼		
その他							
		3/6(月)	3/7(火)	3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)
惣菜セット		スコッチエッグ	鯖の糨漬け焼き	チキンピカタ	鱈フライ	ポークチャップ	鶏肉の味噌付け焼き
		薩摩芋サラダ	肉じゃが	マカロニサラダ	焼きビーフン	南瓜サラダ	南瓜の煮付け
		いんげんの胡麻和え	白菜と油揚げの煮物	大根のフレーク煮	茄子の田楽	水菜のお浸し	キャベツのゆかり和え
		エネルギー706kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー694kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー630kcal たんぱく質 22.5g	エネルギー605kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー628kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー533kcal たんぱく質 18.2g
		脂質 30.0g 食塩相当量1.7g	脂質 24.4g 食塩相当量1.9g	脂質 23.8g 食塩相当量2.1g	脂質 19.8g 食塩相当量1.9g	脂質 20.5g 食塩相当量2.5g	脂質 12.8g 食塩相当量2.4g
#弁500円	オムライス	カレーライス	ローストビーフ丼	太巻きニ弁当	鰻丼	かつ丼	
その他	黒糖蒸しパン150円			太巻き寿司1/2本200円			
		3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)	3/18(土)
惣菜セット		鯖の味噌漬け焼き	天麩羅	和風ミイトロフ	ささみの梅肉ソース	鰯大根	ホッケ塩焼き
		味噌マヨサラダ	干瓢の煮物	ひじきの煮物	ほうれん草のお浸し	炒り豆腐	福袋の煮物
		切り干し大根の煮物	無と切り昆布の和え物	胡瓜とわかめの酢の物	春雨の炒め物	蕪のあちら漬け	薩摩芋のシナモン風
		エネルギー603kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー607kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー551kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー532kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー580kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー634kcal たんぱく質 27.7g
		脂質 16.5g 食塩相当量2.0g	脂質 20.7g 食塩相当量2.2g	脂質 12.7g 食塩相当量1.8g	脂質 6.9g 食塩相当量3.0g	脂質 16.7g 食塩相当量2.1g	脂質 15.5g 食塩相当量1.5g
#弁500円	稲荷ニ弁当	牛丼	うな丼	親子丼	鰯の蒲焼き丼	至高の唐揚げ丼	
その他	稲荷寿司200円	ガトーショコラ150円	チーズケーキ150円	抹茶のパウンドケーキ150円			
		3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)
惣菜セット		酢鶏	たらのフリッター	カニ玉風	鮭のちゃんちゃ焼き	カジキの照り焼き	餃子
		じゃがいものたらこ和え	野菜炒め	里芋の煮付け	胡瓜の和え物	がんも	ポテトサラダ
		卵の花	白菜の胡麻和え	コールスローサラダ	厚焼き卵	五目膾	変わりきんぴら
		エネルギー712kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー519kcal たんぱく質 20.8g	エネルギー588kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー544kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー549kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー626kcal たんぱく質 18.4g
		脂質 24.0g 食塩相当量2.6g	脂質 15.2g 食塩相当量1.9g	脂質 15.6g 食塩相当量3.3g	脂質 15.0g 食塩相当量1.5g	脂質 17.2g 食塩相当量1.6g	脂質 20.7g 食塩相当量1.5g
#弁500円	かに玉丼	天丼	ソースカツ丼	中華丼	エビピラフ	鶏の照り焼き丼	
その他			かぼちゃプリン150円				
		3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)	
惣菜セット		鱈の南蛮漬け	棒々鶏	鮭の磯辺揚げ	ハンバーグ	メルルーサの甘酢あんかけ	
		白菜の胡麻和え	さつまいものシナモン風	水菜のお浸し	スペイン風オムレツ	ほうれん草の胡麻和え	
		五目煮豆	茄子の煮浸し	春雨の炒め物	味噌マヨサラダ	オーロラサラダ	
		エネルギー622kcal たんぱく質 24.6g	エネルギー645kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー634kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー717kcal たんぱく質 g	エネルギー689kcal たんぱく質 24.5g	
		脂質 16.3g 食塩相当量g	脂質 18.0g 食塩相当量1.8g	脂質 17.0g 食塩相当量2.2g	脂質 12.0g 食塩相当量2.5g	脂質 30.8g 食塩相当量2.7g	
#弁500円	天丼	赤飯ニ弁当	白身魚の甘酢あんかけ丼	チキンカツ丼	鱈フライ丼		
その他		赤飯200円		チーズケーキ150円	バナナヨーグルトケーキ150円		

・惣菜セット
400円
(配達520円)
・白米100円
(配達130円)
・弁弁500円
(配達650円)
・その他
配達料金～
価格の30%頂
きます。



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。

中原店 ☎054-269-6683 ✉ fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森
清水店 ☎054-376-6811 ✉ fukusuke6686@gmail.com 担当: 吉田

福助弁当

料金表

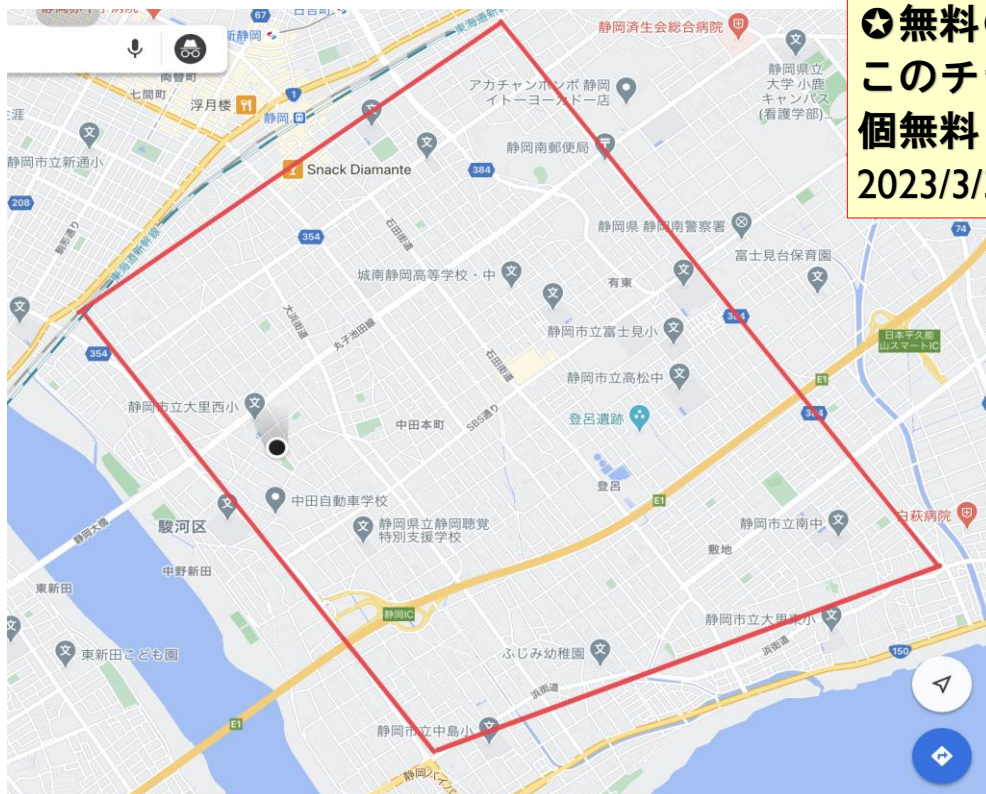
- ・惣菜セット400円（※配達520円）
- ・白米100円（※配達130円）
- ・弁当500円（※配達650円）

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⇒

