

☆3月の献立で一す☆

		3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)	
昼食		ユーリンチー	山菜ご飯	雛祭り	カレーうどん	
		青梗菜と卵の卵とじ	豚肉と大根の煮込み		冷奴	
		パイナップル	トマトとオクラの和え物		ポテトサラダ	
		味噌汁	味噌汁			
		ご飯				
		おまけ	おまけ		おまけ	
		エネルギー542kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー731kcal たんぱく質 24.1g		エネルギー594kcal たんぱく質 21.8g	
脂質 22.1g 食塩相当量 3.0g	脂質 14.6g 食塩相当量 3.4g	脂質 17.9g 食塩相当量 4.3g				
おやつ		水羊羹	アップルパイ		チーズ蒸しパン	
	3/6(月)	3/7(火)	3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)
昼食	まぐろの味噌マヨ焼き	鶏の南蛮漬け	とろろそば	つくねと白菜の煮物	とろろごはん	刺身盛り合わせ
	炒り豆腐	小海老のサラダ	千草焼き	白和え	揚げ出し豆腐	蓮根の炒め煮
	パイナップル	バナナ	揚げ茄子のおろし和え	なめたけおろし	かぶのそぼろあんかけ	茶碗蒸し
	味噌汁	コンソメスープ		豚汁	漬物	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518kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー734kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー600kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー575kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー751kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー488kcal たんぱく質 31.1g	
脂質 15.0g 食塩相当量 3.1g	脂質 29.3g 食塩相当量 3.1g	脂質 16.0g 食塩相当量 5.0g	脂質 12.7g 食塩相当量 3.1g	脂質 23.7g 食塩相当量 2.7g	脂質 12.3g 食塩相当量 3.3g	
おやつ	黒糖蒸しパン	大福	アンドーナッツ	ピーチゼリー	スイートポテト	シュークリーム
昼食	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)	3/18(土)
	クリームシチュー	肉豆腐	ねぎとろどん	スパゲティミートソース	豚しゃぶ	サンドウィッチ
	豚しゃぶサラダ	かぼちゃサラダ	じゃが芋のきんぴら	ポテトサラダ	ビーフン炒め	豚肉と大豆のトマト煮
	ロールパン	みかん	小松菜の菜種和え	オレンジ	苺	サラダ
		味噌汁	味噌汁		味噌汁	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
エネルギー642kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー581kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー725kcal たんぱく質 34.1g	エネルギー701kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー783kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー653kcal たんぱく質 30.6g	
脂質 29.1g 食塩相当量 3.1g	脂質 19.4g 食塩相当量 3.1g	脂質 8.5g 食塩相当量 2.5g	脂質 28.3g 食塩相当量 4.1g	脂質 36.8g 食塩相当量 2.5g	脂質 35.4g 食塩相当量 3.7g	
おやつ	たこ焼き	ガチョーンショコラ	チーズケーキ	抹茶のパウンドケーキ	プリン	ホットケーキ
昼食	3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)
	南瓜コロッケ	チキンカレー	鯖の味噌煮	豚肉とまいたけのくわ焼き	和風ミートローフ	
	小松菜の菜種和え	巣籠もり卵	なすのそぼろあんかけ	モロヘイヤの和え物	薩摩芋の胡麻和え	
	パイナップル	海藻サラダ	もずく酢	りんご	蕪のあちゃら漬	
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	蓮根のすり流し汁	
	ご飯		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591kcal たんぱく質 17.1g	エネルギー823kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー520kcal たんぱく質 19.8g	エネルギー488kcal たんぱく質 20.3g	エネルギー562kcal たんぱく質 24.1g		
脂質 22.2g 食塩相当量 2.8g	脂質 32.7g 食塩相当量 4.0g	脂質 21.4g 食塩相当量 2.4g	脂質 14.5g 食塩相当量 2.9g	脂質 14.0g 食塩相当量 2.3g		
おやつ	コーヒゼリー	クッキー	かぼちゃプリン	カステラ	フルーチェ	ぶどうゼリー
昼食	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)	
	ちらし寿司	きつねうどん	かつ丼	鰯の蒲焼き	すき焼き風	
	高野豆腐の煮物	擬製豆腐	薩摩芋の含め煮	長芋と青菜のとりみ煮	5色膾	
	ほうれん草のピーナッツ和え	蕪のアチャラ漬	コールスローサラダ	りんご	キウイフルーツ	
	吸物		味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
エネルギー534kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー677kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー741kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー535kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー659kcal たんぱく質 24.5g		
脂質 8.3g 食塩相当量 4.4g	脂質 23.8g 食塩相当量 8.3g	脂質 23.1g 食塩相当量 2.7g	脂質 12.0g 食塩相当量 2.5g	脂質 30.8g 食塩相当量 2.7g		
おやつ	ココアケーキ	大福	桜饅頭	チーズケーキ	バナナヨーグルトケーキ	

※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 ✉ fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森
 清水店 ☎054-376-6811 ✉ fukusuke6686@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）



たこ焼
きの目



蛸

カレー (チキンカレー)
栄奪もり卵
海藻サラダ
おまけ
<small>2019-08/04 1.4/27(水) 107g</small>
<small>糖質 25.6g 食物繊維 3.6g</small>



山崎

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**

配達もやってます！

- ・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/>