

☆4月の献立で一す☆

昼食						4/1(土)
						花見弁当 & 桜餅
おやつ						
昼食	4/3(月)	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)	4/8(土)
	酢豚	天丼	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス	赤魚のおろし煮	麻婆豆腐
	春雨サラダ	冷奴	白菜のゆかり和え	大根サラダ	茶碗蒸し	じゃが芋サラダ
	キウイフルーツ	モロヘイヤのなめたけ和え	なすのそぼろあんかけ	薩摩芋のきんぴら	胡瓜の酢の物	白菜の柚子胡椒和え
	中華スープ	吸物	味噌汁		味噌汁	中華スープ
	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-586kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー-584kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー-505kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー-603kcal たんぱく質 16.1g	エネルギー-493kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー-609kcal たんぱく質 24.6g
	脂質 23.3g 食塩相当量 4.1g	脂質 11.9g 食塩相当量 3.2g	脂質 14.4g 食塩相当量 3.3g	脂質 19.0g 食塩相当量 3.0g	脂質 16.4g 食塩相当量 3.1g	脂質 26.2g 食塩相当量 4.5g
おやつ	大福	コーヒーゼリー	水ようかん	南瓜プリン	饅頭	黒糖蒸しパン
昼食	4/10(月)	4/11(火)	4/12(水)	4/13(木)	4/14(金)	4/15(土)
	焼きそば	回鍋肉	筍ご飯	太刀魚の香味焼き	カレーライス	鯖の味噌漬け焼き
	しゅうまい	小松菜の辛子和え	刺身盛り合わせ	卯の花	イタリアンサラダ	茶碗蒸し
	大根の酢の物	バナナ	白菜の酢の物	甘夏	ムエツグ	白菜のじゃこ和え
		中華スープ	味噌汁	味噌汁		吸物
	ご飯	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-702kcal たんぱく質 30.3g	エネルギー-506kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー-kcal たんぱく質 g	エネルギー-622kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー-737kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー-520kcal たんぱく質 27.9g
	脂質 21.0g 食塩相当量 2.9g	脂質 18.8g 食塩相当量 2.9g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 27.2g 食塩相当量 2.6g	脂質 26.0g 食塩相当量 3.7g	脂質 14.7g 食塩相当量 3.5g
おやつ	あんドーナツ	たこ焼き	カルピスゼリー	チョコパフェ	チーズケーキ	せんべい
昼食	4/17(月)	4/18(火)	4/19(水)	4/20(木)	4/21(金)	4/22(土)
	他人煮	かき揚げそば	肉団子のもち米蒸し	山菜ごはん	カレイの煮付け	海老ピラフ
	茄子のおろし浸し	千草焼き	マヨネーズ	金目鯛の味噌漬け焼き	ポテトサラダ	グラタン
	キウイフルーツ	さつまいものきんぴら	五目煮豆	じゃが芋の煮物	変わりきんぴら	ズッキーニのマリネ
	味噌汁		吸物	吸物	かき玉汁	ミネストローネスープ
	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-510kcal たんぱく質 20.8g	エネルギー-619kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー-646kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー-617kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー-492kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー-803kcal たんぱく質 25.9g
	脂質 17.4g 食塩相当量 2.6g	脂質 15.8g 食塩相当量 5.4g	脂質 21.4g 食塩相当量 3.4g	脂質 12.4g 食塩相当量 3.3g	脂質 12.3g 食塩相当量 2.6g	脂質 29.9g 食塩相当量 4.6g
おやつ	かぼちゃのパウンドケーキ	お汁粉	ホットケーキ	わらびもち	クッキー	フルーチェ
昼食	4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	4/29(土)
	風から居酒屋 	カジキの梅肉焼き	丸源ラーメン	ロールしないキャベツ	チラシ寿司	豆腐ステーキ
		ハンサンスウサラダ	大学芋	春雨サラダ	茶碗蒸し	ひじきの煮物
		冷奴	豆腐サラダ	さつまいものシナモン風	揚げ茄子の山かけ	ほうれん草のくすみ和え
		味噌汁		コーンポタージュスープ	つみれ汁	味噌汁
		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-552kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー-602kcal たんぱく質 18.7g	エネルギー-651kcal たんぱく質 18.6g	エネルギー-683kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー-554kcal たんぱく質 19.1g	
	脂質 18.1g 食塩相当量 4.1g	脂質 25.5g 食塩相当量 2.6g	脂質 19.3g 食塩相当量 3.5g	脂質 16.1g 食塩相当量 5.0g	脂質 16.3g 食塩相当量 2.0g	
おやつ	バナナヨーグルトケーキ	マドレーヌ	ガチョーンショコラ	スイートポテト	黒糖プリン	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 ✉ 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)



補助弁当公式



カレー (チキンカレー)
栄耀もり卵
海藻サラダ
おまけ
※※※ ※※※※※ ※※※※※
※※※ 25g ※※※※※※※※ 3g

蛸



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**

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/>