

福助弁当 【5月の献立で一す★】

	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)
惣菜セット	鯖のおろし煮	鈴木のアクアパツツア	鰯の照り焼き	おろしハハ「-ガ	チキン南蛮	牛肉のんにく炒め
	ブロッコリーのたらこ和え	ほうれん草の胡麻和え	肉じゃが	南瓜の胡麻和え	温野菜サラダ	切干大根の煮物
	卵の花炒り煮	南瓜サラダ	胡瓜の酢味噌和え	青梗菜とハムの卵とじ	里芋の味噌かけ	白菜の胡麻和え
	エネルギー669kcal たんぱく質 23.2g 脂質 28.2g 食塩相当量2.2g	エネルギー548kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.1g 食塩相当量2.5g	エネルギー636kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.1g 食塩相当量2.1g	エネルギー703kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.1g 食塩相当量2.1g	エネルギー728kcal たんぱく質 23.8g 脂質 34.9g 食塩相当量3.1g	エネルギー652kcal たんぱく質 17.7g 脂質 28.3g 食塩相当量1.9g
弁当500円	最高の唐揚げ弁当	天丼	ハヤシライス	山菜ご飯弁当	豚の角煮弁当	ハンバーグ弁当
その他			チーズ蒸しパン150円		柏餅2個入り 200円	
	5/8(月)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)	5/13(土)
惣菜セット	豚しゃぶのゴマダレ	金目鯛の煮付け	鮭のムニエル	鯖の塩焼き	しゅうまい	カジキの和風リテ
	茄子と竹輪のきんぴら	ポテトサラダ	茄子の酢の物	麻婆茄子	里芋の煮付け	高野豆腐の煮物
	薩摩芋の胡麻和え	春雨の炒め物	ビーフン炒め	胡瓜の酢の物	キャベツとツナのサツと煮	インディアンサラダ
	エネルギー621kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.9g 食塩相当量2.2g	エネルギー625kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.2g 食塩相当量2.0g	エネルギー580kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.9g 食塩相当量1.5g	エネルギー555kcal たんぱく質 18.1g 脂質 22.3g 食塩相当量1.6g	エネルギー557kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.1g 食塩相当量1.6g	エネルギー606kcal たんぱく質 25.3g 脂質 18.0g 食塩相当量1.7g
弁当500円	カレーライス	ちらし寿司弁当	うな丼	オムライス	ローストビーフ弁当	天丼
その他						
	5/15(月)	5/16(火)	5/17(水)	5/18(木)	5/19(金)	5/20(土)
惣菜セット	鶏肉のもろみ焼き	チンジャオロース	天麩羅	鮭の蒸し焼き	鶏肉のピカタ	メバルの煮漬け
	ほうれん草の炒め物	胡瓜とじゃこの酢の物	千草焼き	ひじきの煮物	胡瓜の酢の物	里芋の胡麻味噌煮
	ぬた	薩摩芋のいとこ煮	小松菜の辛し和え	ポテトサラダ	ブロッコリーの胡麻和え	キャベツの炒め物
	エネルギー591kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.6g 食塩相当量2.7g	エネルギー583kcal たんぱく質 21.8g 脂質 9.3g 食塩相当量2.2g	エネルギー602kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.8g 食塩相当量1.5g	エネルギー521kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.8g 食塩相当量1.9g	エネルギー560kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.8g 食塩相当量1.5g	エネルギー567kcal たんぱく質 26.2g 脂質 11.4g 食塩相当量2.4g
弁当500円	親子丼	牛丼	稲荷寿司弁当	赤飯弁当	エビピラフ	イワシの蒲焼き弁当
その他	チーズケーキ150円	かぼちゃプリン150円	稲荷寿司200円	赤飯200円	抹茶パウンドケーキ150円	
	5/22(月)	5/23(火)	5/24(水)	5/25(木)	5/26(金)	5/27(土)
惣菜セット	鱈の南蛮漬け	ミックスフライ	鶏肉の糀漬け焼き	ニラ海老玉	鯖の利休焼き	豚しゃぶの葱リソかけ
	蓮根の煮物	肉じゃが	千草焼き	ほうれん草の薬和え	筑前煮	白和え
	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	変わりきんぴら	白菜のじゃこ和え	薩摩芋のシナモン風
	エネルギー646kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.7g 食塩相当量2.2g	エネルギー615kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.3g 食塩相当量2.6g	エネルギー582kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.4g 食塩相当量1.6g	エネルギー508kcal たんぱく質 23.0g 脂質 12.0g 食塩相当量1.9g	エネルギー518kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.0g 食塩相当量1.9g	エネルギー660kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.2g 食塩相当量1.5g
弁当500円	中華丼	カツ丼	かに玉丼	チャーハン	とんかつ弁当	うな丼
その他				黒糖蒸しパン150円		
	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)	 <div data-bbox="778 1848 1161 1989" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>栄養セミナー 5/14(日) 11:30スタート</p> </div>		
惣菜セット	他人煮	厚揚げの炒め物	酢鶏			
	オーロラサラダ	メバルの味噌漬け焼き	白菜の胡麻和え			
	小松菜と油揚げのお浸し	水菜のお浸し	里芋の煮物			
エネルギー600kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.0g 食塩相当量1.8g	エネルギー572kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.2g 食塩相当量2.0g	エネルギー586kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.0g 食塩相当量2.3g				
弁当500円	カシューナッツ弁当	えびフライ弁当	鰯の照り焼き弁当			
その他	無花果ヨーグルトケーキ150円	チーズケーキ150円				



福助弁当

料金表

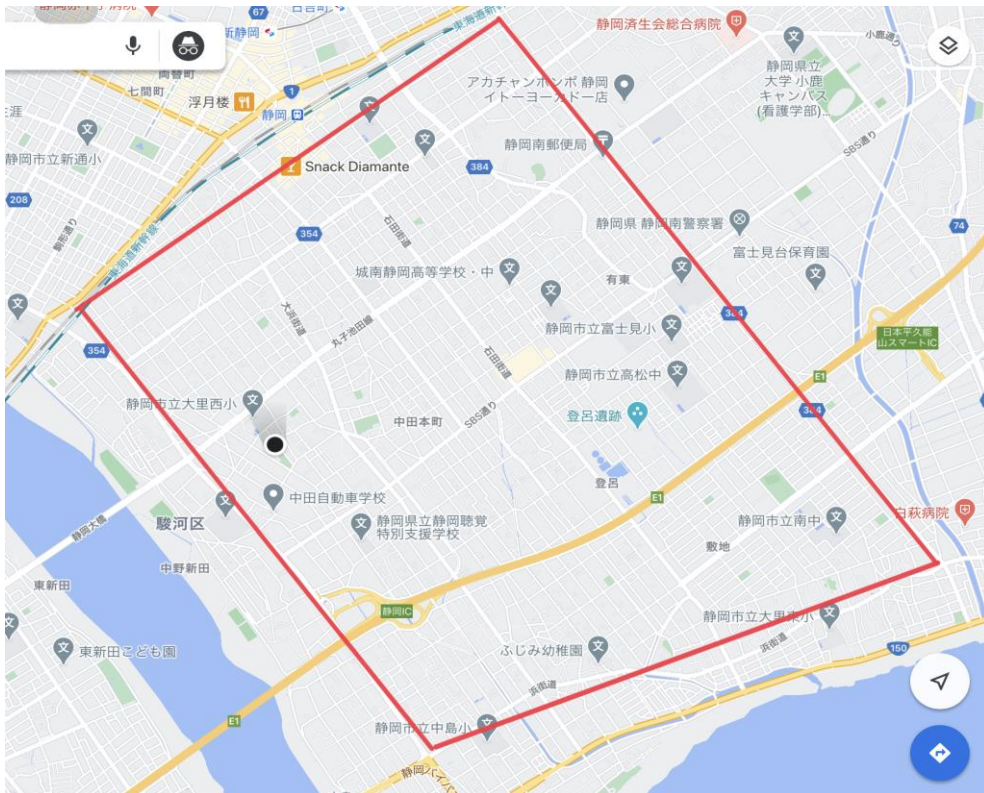
- ・惣菜セット400円（※配達520円）
- ・白米100円（※配達130円）
- ・弁当500円（※配達650円）

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



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⇒

