

# ☆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)
昼食	鮭の南蛮漬け	鶏肉のピカタ	カニ玉	牛牛蒡のあんとうどん	<b>こどもの日</b> 	鉄火丼
	薩摩芋のいとこ煮	じゃが芋の煮物	茄子の田楽	厚焼き卵		おでん
	キウイフルーツ	胡瓜の梅おかか和え	白菜の胡麻サラダ	海藻サラダ		もずくの酢の物
	味噌汁	ミネストローネ	中華スープ			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-584kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー-567kcal たんぱく質 20.9g	エネルギー-518kcal たんぱく質 18.3g	エネルギー-675kcal たんぱく質 22.6g		エネルギー-465kcal たんぱく質 26.3g
脂質 12.5g 食塩相当量 2.5g	脂質 20.5g 食塩相当量 3.4g	脂質 17.8g 食塩相当量 4.5g	脂質 31.3g 食塩相当量 5.2g	脂質 3.9g 食塩相当量 3.9g		
おやつ	わらびもち	ホットケーキ	チーズ蒸しパン	ココアケーキ	柏餅	シュークリーム
昼食	5/8(月)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)	5/13(土)
	鰯の味噌漬け焼き	チャーハン	刺身盛り合わせ	海老フライ	とろろそば	ハンバーグ
	茶碗蒸し	餃子	里芋と鶏肉の煮物	法蓮草のお浸し	天ぷら	小松菜のおひたし
	大根サラダ	南瓜の汁炒め風	メロン	バナナ	白菜の酢の物	キウイフルーツ
	吸物	中華スープ	のっぺい汁	コンソメスープ		コーンクリームスープ
	ご飯		生姜ご飯	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-560kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー-kcal たんぱく質 g	エネルギー-630kcal たんぱく質 30.9g	エネルギー-507kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー-579kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー-517kcal たんぱく質 23.0g	
脂質 18.8g 食塩相当量 3.3g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 10.0g 食塩相当量 3.8g	脂質 18.8g 食塩相当量 2.3g	脂質 12.0g 食塩相当量 6.7g	脂質 18.9g 食塩相当量 3.5g	
おやつ	栗饅頭	大福	茶巾絞り	水羊羹	饅頭	最中
昼食	5/15(月)	5/16(火)	5/17(水)	5/18(木)	5/19(金)	5/20(土)
	とろろごはん	鰯の照り焼き	シーフードカレー	コロケ	八宝菜	味噌ラーメン
	豚の角煮	白和え	大豆サラダ	ゆで豚のマリネ	ささみサラダ	餃子
	みかん入りサラダ	オクラとトマトの和え物	巣籠もり卵	ネーブル	メロン	茄子と胡瓜のサラダ
	ジョア	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-876kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー-489kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー-722kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー-664kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー-543kcal たんぱく質 16.9g	エネルギー-555kcal たんぱく質 20.2g	
脂質 36.1g 食塩相当量 2.5g	脂質 16.0g 食塩相当量 2.6g	脂質 26.4g 食塩相当量 3.9g	脂質 27.5g 食塩相当量 2.7g	脂質 14.3g 食塩相当量 3.7g	脂質 20.6g 食塩相当量 3.9g	
おやつ	チーズケーキ	南瓜プリン	たこ焼き	ピーチゼリー	抹茶のパウンドケーキ	黒糖プリン
昼食	5/22(月)	5/23(火)	5/24(水)	5/25(木)	5/26(金)	5/27(土)
	豚の生姜焼き	<b>酒</b> 	太刀魚の塩焼き	酢豚	カレーライス	イカ団子の煮物
	ひじきの煮物		ぜんまいの煮物	里芋の煮物	冷奴	大豆サラダ
	パイナップル		モロヘイヤの和え物	春雨サラダ	サラダ	バナナ
	味噌汁		豚汁	味噌汁	ヨーグルトフルーツ	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-506kcal たんぱく質 18.4g			エネルギー-604kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー-508kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー-694kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー-647kcal たんぱく質 23.8g
脂質 18.3g 食塩相当量 3.2g		脂質 18.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 12.0g 食塩相当量 1.9g	脂質 22.0g 食塩相当量 3.3g	脂質 17.2g 食塩相当量 2.7g	
おやつ	ガトーショコラ	アップルヨーグルトケーキ	プリン	黒糖蒸しパン	煎餅	カルピスゼリー
昼食	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)	 		
	冷やし中華	ユーリンチー	太巻き寿司			
	鱈の天麩羅	青梗菜とハムの卵とじ	春巻き			
	さつまいものシナモン風	パイナップル	茄子の生姜醤油和え			
		味噌汁	味噌汁			
	ご飯	ご飯				
	おまけ	おまけ	おまけ			
エネルギー-570kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー-542kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー-610kcal たんぱく質 21.9g				
脂質 17.4g 食塩相当量 4.9g	脂質 22.1g 食塩相当量 3.0g	脂質 8.3g 食塩相当量 5.0g				
おやつ	無花果ヨーグルトケーキ	チーズケーキ	水羊羹			

※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)

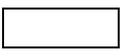


補助弁当公式



ピースごはん
黒ひまわりからくりの巻物
桜海老のかき揚げ
若竹煮
吸物（ぜんまい）

蛸



蛸



カレー（チキンカレー）
栄竜もり卵
海藻サラダ
おまけ
<small>2019-08/04付 1.447円（税込）</small>
<small>総菜 25kg 賞味期限未定 3kg</small>

酒

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/>