

福助弁当 【6月の献立で一す★】

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	
惣菜セット #弁500円 その他	   			ミックスフライ	鯖の利休焼き	入コッチエッグ	
					ブロッコリーのたらこ和え	筑前煮	南瓜サラダ
					ひじきの煮物	白菜のじゃこ和え	いんげんごま和え
					夏野菜カレー	海老フライ弁当	太巻き寿司弁当
					チーズ蒸しパン 150円		太巻き寿司1/2本 200円
	5	6	7	8	9	10	
惣菜セット #弁500円 その他	鯖の粕漬け焼き	チキカツ	鰹の梅肉煮	ポークチャップ	とんかつ	鯖の味噌漬け焼き	
	肉じゃが	マカロニサラダ	焼きビーフン	南瓜サラダ	しろろき大根	味噌マヨサラダ	
	白菜の酢醤油和え	大根のルー煮	茄子の田楽	きんぴらごぼう	春雨サラダ	切干大根の煮物	
	17kcal 669kcal 蛋白質 23g 脂質 23.3g 食塩 1.9g	17kcal 762kcal 蛋白質 22.3g 脂質 34.1g 食塩 2.7g	17kcal 517kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.8g 食塩 3.8g	17kcal 653kcal 蛋白質 20.3g 脂質 22.9g 食塩 2.3g	17kcal 766kcal 蛋白質 18.7g 脂質 35.4g 食塩 3.2g	17kcal 603kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.5g 食塩 2g	
五目ちらし寿司	ぶっかけうどん	うな丼	鰹フライ弁当	カツ丼	スパゲッティパスタのチリ		
	黒糖蒸しパン 150円			バナナヨーグルトケーキ 150円			
	12	13	14	15	16	17	
惣菜セット #弁500円 その他	てんぷら	和風ミートローフ	鰹の粕漬け焼き	ツイラのフライ	ホウキの塩焼き	青椒肉絲	
	ほうれん草の炒め物	大豆とひじきの煮物	肉じゃが	ひじきの煮物	福袋の煮物	じゃが芋のたらこ和え	
	茄子の酢の物	胡瓜とわかめの酢の物	大根ととびこの酢の物	白菜の酢の物	茄子の生姜醤油和え	卵の花	
	17kcal 543kcal 蛋白質 18g 脂質 16.6g 食塩 1.4g	17kcal 551kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.7g 食塩 1.8g	17kcal 505kcal 蛋白質 22.3g 脂質 7.1g 食塩 1.7g	17kcal 587kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.2g 食塩 2.3g	17kcal 556kcal 蛋白質 28.1g 脂質 15.4g 食塩 2g	17kcal 640kcal 蛋白質 25.6g 脂質 20.1g 食塩 2.4g	
赤飯弁当	天丼	中華丼	かに玉丼	海老ピラフ	ソースカツ丼		
	豆乳プリン 150円		チーズケーキ 150円				
	19	20	21	22	23	24	
惣菜セット #弁500円 その他	加いの菜種焼き	かに玉	鮭のチャンチャ焼き	鶏肉のチーズピカタ	カジキの照り焼き	鰹フライ	
	筍の煮物	里芋の煮物	小松菜の菜種和え	南瓜の煮付け	がんもと小松菜の煮物	ほうれん草の胡麻和え	
	茄子と竹輪のきんぴら	小松菜のお浸し	大根のそぼろあんかけ	炒り豆腐	大根ととびこの酢の物	五目煮豆	
	17kcal 532kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.2g 食塩 2.4g	17kcal 505kcal 蛋白質 19.1g 脂質 10.2g 食塩 3.2g	17kcal 503kcal 蛋白質 25.5g 脂質 9g 食塩 2g	17kcal 651kcal 蛋白質 24.5g 脂質 22.6g 食塩 1.8g	17kcal 571kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.7g 食塩 2g	17kcal 617kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17.4g 食塩 1.7g	
チャーハン	ハヤシライス	豚の角煮弁当	ロースビーフライ	うな丼	麦飯カシューナッツ丼		
	無花果ケーキ 150円						
	26	27	28	29	30		
惣菜セット #弁500円 その他	豆腐ハンバーグ	鮭のオーマヨ焼き	ささ身のカツ煮	丸刈りの甘酢あんかけ	コロケ		
	オーロラサラダ	水菜の辛し和え	きんぴらごぼう	ほうれん草のみぞれ和え	きんぴらごぼう		
	若竹煮	春雨の炒め物	味噌マヨサラダ	ポテトサラダ	三つ葉の胡麻酢和え		
	17kcal 622kcal 蛋白質 24.8g 脂質 23g 食塩 2.7g	17kcal 626kcal 蛋白質 24.8g 脂質 17.6g 食塩 2.2g	17kcal 624kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.2g 食塩 2g	17kcal 551kcal 蛋白質 19g 脂質 14.1g 食塩 1.8g	17kcal 607kcal 蛋白質 14.9g 脂質 19.6g 食塩 1.1g		
麻婆豆腐弁当	チキカツ	天丼	ハンバーグ弁当	山菜弁当			
かぼちゃプリン 150円		チーズケーキ 150円		山菜ごはん 200円			



※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
清水店 ☎054-376-6811

✉ fukusuke6683@gmail.com 担当：田森
✉ fukusuke6686@gmail.com 担当：吉田