

福助弁当【7月の献立で一す★】

7/31(月)						7/1(土)				
惣菜セット	鯖の西京焼き					太刀魚の香味焼き				
	大根のそぼろあんかけ					南瓜の煮物				
	ほうれん草とえのきのお浸し					ほうれん草のじゃこ和え				
	エネルギー549kcal たんぱく質 23.4g 脂質 11.3g 食塩相当量1.9g					エネルギー567kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.6g 食塩相当量1.8g				
弁当500円	鰯の蒲焼き丼	かき揚げうどん								
その他										
7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(土)					
惣菜セット	ささみの梅肉ソース	麻婆野菜	棒々鶏	豚の生姜焼き	コロッケ	鮭の南蛮漬け				
	大豆とひじきの煮物	松風焼き	さつまいものシナモン風	ビーフン	きんぴらごぼう	豚肉と干瓢の煮物				
	みかん入りサラダ	ハンサンスウサラダ	茄子の煮浸し	ほうれん草の胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え	ほうれん草とえのきのお浸し				
	エネルギー515kcal たんぱく質 27.8g 脂質 7.0g 食塩相当量2.8g	エネルギー649kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.8g 食塩相当量3.0g	エネルギー645kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.0g 食塩相当量4.8g	エネルギー592kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.5g 食塩相当量2.3g	エネルギー607kcal たんぱく質 14.9g 脂質 19.6g 食塩相当量1.1g	エネルギー595kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.8g 食塩相当量2.2g				
弁当500円	夏野菜彼	チラシ寿司	冷やし中華	天丼	エビフライ丼	親子丼				
その他				黒糖蒸しパン150円		チーズケーキ150円				
7/10(月)	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)	7/14(金)	7/15(土)					
惣菜セット	カレイの葱味噌焼き	スズキのムニエル	鶏肉の雲煮	つくねの和風だれ	バンバン豚	天婦羅				
	ゴーヤチャンプル	南瓜の煮付け	ほうれん草のじゃこ和え	ひじきの煮物	厚焼き玉子	炒り豆腐				
	胡瓜とわかめの酢の物	もやしの和え物	ポテトサラダ	カリフラワーの胡麻和え	ココロサラダ	胡瓜の梅おかか和え				
	エネルギー508kcal たんぱく質 26.3g 脂質 11.0g 食塩相当量1.9g	エネルギー531kcal たんぱく質 23.1g 脂質 11.4g 食塩相当量2.1g	エネルギー546kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.3g 食塩相当量1.8g	エネルギー563kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.2g 食塩相当量2.9g	エネルギー680kcal たんぱく質 24.9g 脂質 29.4g 食塩相当量2.2g	エネルギー570kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.0g 食塩相当量2.4g				
弁当500円	うな丼	金目鯛の煮付け丼	とんかつ丼	スパゲティミートソース	アジフライ丼	カツ丼				
その他										
7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)	7/22(土)					
惣菜セット	肉団子の甘酢あんかけ	鯖の生姜焼き	鯖の糍漬け焼き	豚ひれ肉のカレー風味焼き	カレイの味噌漬け焼き	肉団子のもち米蒸し				
	マリネ	もやしのカレー炒め	胡瓜の酢の物	南瓜サラダ	ゴーヤチャンプル	ほうれん草の胡麻和え				
	薩摩芋のいとこ煮	五目煮豆	筍のツナの炒め物	切り干し大根の煮物	茄子のおかか和え	ひじきの煮物				
	エネルギー707kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.6g 食塩相当量2.4g	エネルギー530kcal たんぱく質 27.8g 脂質 10.5g 食塩相当量2.3g	エネルギー585kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.7g 食塩相当量1.6g	エネルギー559kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.3g 食塩相当量1.6g	エネルギー487kcal たんぱく質 26.0g 脂質 10.4g 食塩相当量2.1g	エネルギー586kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.2g 食塩相当量2.5g				
弁当500円	ととろ揚げ出し豆腐丼	チャーハン	カツカレー	オムライス	天丼	エビピラフ				
その他										
7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7/29(土)					
惣菜セット	鯖の利休焼き	豚肉と舞茸の炒め物	ハンバーグ	鰯の生姜煮	酢豚	鮭のコーンマヨ焼き				
	胡瓜酢味噌和え	青梗菜とハムの和え物	焼き茄子	胡瓜のおかか和え	キャベツの塩コンブ和え	筑前煮				
	変わりきんぴら	南瓜の胡麻和え	野菜炒め	ポテトサラダ	厚焼き卵	コールスローサラダ				
	エネルギー529kcal たんぱく質 25.7g 脂質 11.8g 食塩相当量1.8g	エネルギー627kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.4g 食塩相当量2.3g	エネルギー585kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.2g 食塩相当量2.2g	エネルギー537kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.4g 食塩相当量2.6g	エネルギー615kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.6g 食塩相当量2.6g	エネルギー645kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.9g 食塩相当量2.1g				
弁当500円	ハヤシライス	天ぷら蕎麦	ローストビーフ丼	赤飯と鰯南蛮丼	太巻き寿司丼	うな丼				
その他			赤飯200円	チーズケーキ150円 本焼き寿司12800円						



福助ホームページ⇒

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

福助弁当

料金表

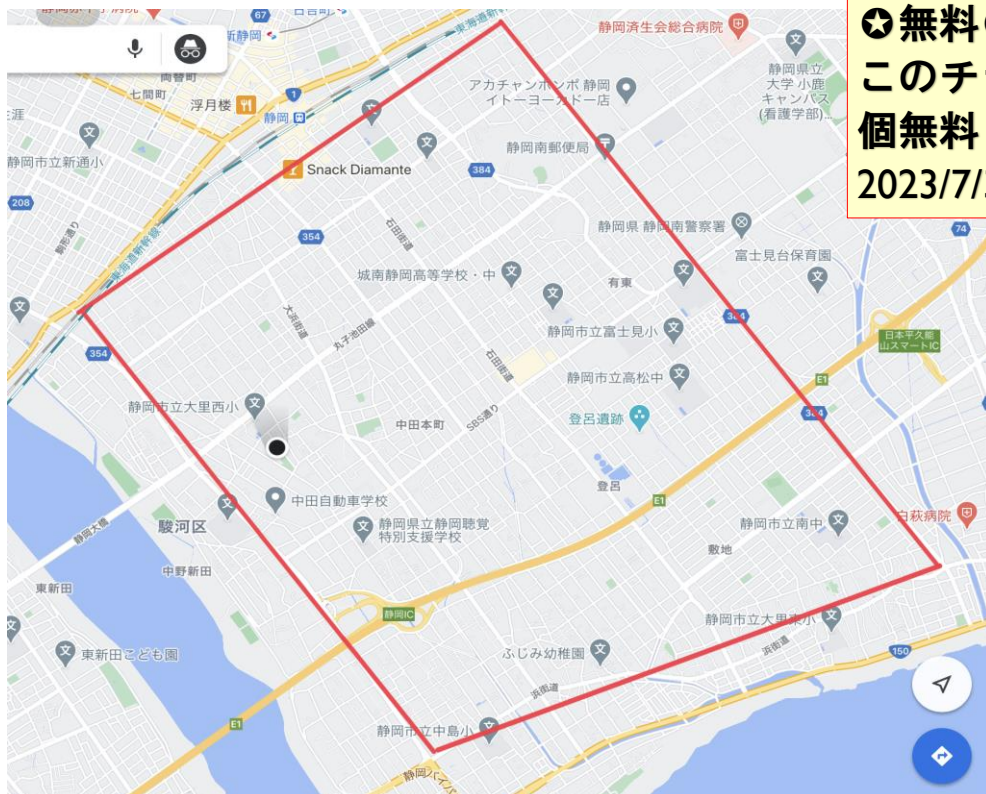
- ・惣菜セット400円（※配達520円）
- ・白米100円（※配達130円）
- ・弁当500円（※配達650円）

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



★無料★
このチラシで1
個無料！！
2023/7/31まで

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⇒

