

# ☆7月の献立で一す☆

	7/31(月)					7/1(土)				
昼食	鶏肉のもろみ焼き					焼きそば 餃子 大根の酢の物				
	五目煮豆									
	揚げ茄子の山かけ									
	吸物									
	ご飯									
	おまけ	おまけ								
	エネルギー627kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー571kcal たんぱく質 19.7g								
	脂質 20.7g 食塩相当量 3.2g	脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g								
おやつ	かき氷					ち～ず蒸しパン				
	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(土)				
昼食	天井	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス	福袋の煮物	セ タ	酢豚				
	冷奴	白菜の胡麻和え	大根サラダ	レバニラ炒め		春雨サラダ				
	モロヘイヤのなめたけ和え	なすのそぼろあんかけ	冷奴	ナスの酢の物		キウイフルーツ				
	味噌汁	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				
	エネルギー614kcal たんぱく質 30.8g	エネルギー506kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー570kcal たんぱく質 20.1g	エネルギー514kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー762kcal たんぱく質 28.5g					
	脂質 12.0g 食塩相当量 3.1g	脂質 15.5g 食塩相当量 3.1g	脂質 19.7g 食塩相当量 3.6g	脂質 14.1g 食塩相当量 2.1g	脂質 20.9g 食塩相当量 4.4g					
おやつ	大福	豆乳プリン	ガトーショコラ	黒糖蒸しパン		あんドーナツ				
	7/10(月)	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)	7/14(金)	7/15(土)				
昼食	回鍋肉	生姜ご飯	太刀魚の香味焼き	オムライス	鯖の味噌漬け焼き	他人煮				
	小松菜の辛子和え	刺身盛り合わせ	炒り豆腐	グラタン	茶碗蒸し	ほうれん草の胡麻和え				
	メロン	白菜の酢の物	メロン	ズッキーニのマリネ	白菜の柚子胡椒和え	メロン				
	中華スープ	味噌汁	豚汁	ミネストローネスープ	吸物	味噌汁				
	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484kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー468kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー588kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー941kcal たんぱく質 29.6g	エネルギー580kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー504kcal たんぱく質 20.1g				
	脂質 18.8g 食塩相当量 2.9g	脂質 5.2g 食塩相当量 3.0g	脂質 25.5g 食塩相当量 2.3g	脂質 38.2g 食塩相当量 6.5g	脂質 15.5g 食塩相当量 3.8g	脂質 19.5g 食塩相当量 2.3g				
おやつ	ところてん	ミルクくずもち風	チョコバナナ	クッキー	南瓜プリン	バナナヨーグルトケーキ				
	7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)	7/22(土)				
昼食	かき揚げそば	麻婆豆腐	そぼろご飯	鯉のフライ	夏野菜カレー	うな丼				
	高野豆腐の煮物	薩摩芋のシナモン風	揚げ茄子のおろし浸し	肉じゃが	小海老入りサラダ	冬瓜のあんかけ				
	ポテトコーン	白菜の柚子胡椒和え	コールスローサラダ	なめたけおろし	温泉卵	ポテトサラダ				
		中華スー	スイカ	味噌汁		吸物				
	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623kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー622kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー727kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー684kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー526kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー599kcal たんぱく質 26.5g				
	脂質 17.9g 食塩相当量 7.1g	脂質 19.3g 食塩相当量 4.0g	脂質 24.7g 食塩相当量 2.5g	脂質 24.3g 食塩相当量 2.6g	脂質 21.3g 食塩相当量 3.1g	脂質 24.3g 食塩相当量 3.4g				
おやつ	せんべい	コーヒーゼリー	かき氷	無花果のパウンドケーキ	たこ焼き	アイスクリーム				
	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7/29(土)				
昼食	ちらし寿司	海老チリソース	カレーライス	昼から 居酒屋  	刺身盛り合わせ	冷やし中華				
	茶碗蒸し	味噌マヨサラダ	冷奴		ハンサンスウサラダ	鶏のから揚げ				
	さつま揚げの炒め物	メロン	じゃが芋のたらこ和え		オレンジ	大学芋				
	味噌汁	中華スー			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634kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー737kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー770kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー448kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー744kcal たんぱく質 24.8g					
	脂質 12.4g 食塩相当量 5.9g	脂質 15.6g 食塩相当量 4.2g	脂質 25.1g 食塩相当量 3.6g	脂質 7.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 33.8g 食塩相当量 5.1g					
おやつ	水まんじゅう	饅頭	ところてん	かき氷	チーズケーキ	どらやき				

※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）
- ・ 弁 500円（配達620円）
- ・ 白米 100円（配達130円）



補助弁当公式



たこ焼  
きの目

蛸



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



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/>