

☆8月の献立で一す☆

		8/1(火)	8/2(水)	8/3(木)	8/4(金)	8/5(土)
昼食	8	いなり寿司	鮭の南蛮漬け	カニ玉	高野豆腐の射抜き	ハヤシライス
		カレーの味噌漬け焼き	梨	変わりきんぴら	中華サラダ	イタリアサラダ
		胡瓜の酢の物	薩摩芋のいとこ煮	白菜の胡麻サラダ	温泉卵	冷奴
		味噌汁	味噌汁	中華スー	けんちん汁	
			ご飯	ご飯	ご飯	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		エネルギーたんぱく質 24.4g	エネルギー588kcalたんぱく質 22.2g	エネルギー550kcalたんぱく質 20.1g	エネルギー534kcalたんぱく質 21.7g	エネルギー598kcalたんぱく質 20.7g
脂質 9.1g 食塩相当量 5.8g	脂質 10.4g 食塩相当量 2.8g	脂質 17.8g 食塩相当量 4.4g	脂質 14.2g 食塩相当量 2.6g	脂質 20.8g 食塩相当量 3.5g		
おやつ		チーズ蒸しパン	シュークリーム	わらびもち	ガトーショコラ	かき氷
昼食	8/7(月)	8/8(火)	8/9(水)	8/10(木)	8/11(金)	8/12(土)
	そうめん	鶏肉のピカタ	ちらし寿司	鯖の美味揚げ	夏野菜カレー	エビフライ
	天麩羅	冬瓜のあんかけ	肉じゃが	茶碗蒸し	大豆サラダ	筑前煮
	胡瓜の酢の物	じゃが芋のきんぴら	くらげの酢の物	ひじきの煮物	マイナップル	ほうれん草のピーナツ和え
		味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁
		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561kcalたんぱく質 19.5g	エネルギー556kcalたんぱく質 20.4g	エネルギー627kcalたんぱく質 24.3g	エネルギー533kcalたんぱく質 26.1g	エネルギー593kcalたんぱく質 18.4g	エネルギー611kcalたんぱく質 25.3g	
脂質 13.3g 食塩相当量 7.6g	脂質 19.5g 食塩相当量 2.6g	脂質 9.1g 食塩相当量 4.4g	脂質 19.7g 食塩相当量 2.9g	脂質 26.7g 食塩相当量 2.9g	脂質 17.5g 食塩相当量 4.1g	
おやつ	チーズケーキ	コーヒーゼリー	チョコ蒸しパン	マナナケーキ	アイス	せんべい
昼食	8/14(月)	8/15(火)	8/16(水)	8/17(木)	8/18(金)	8/19(土)
	おろしハンバーグ		鰯の照り焼き	火薬ご飯	8	海老ピラフ
	粉ふき芋		白和え	肉団子のあんかけ		ママエッグ
	オレンジ		オクラヒトマトの和え物	みかん入りサラダ		野菜サラダ
	味噌汁		味噌汁	吸物		コーンクリームスープ
	ご飯		ご飯			
	おまけ		おまけ	おまけ		おまけ
エネルギー535kcalたんぱく質 24.7g	エネルギー522kcalたんぱく質 23.6g		エネルギー737kcalたんぱく質 21.9g			エネルギー611kcalたんぱく質 25.3g
脂質 14.2g 食塩相当量 2.9g	脂質 16.1g 食塩相当量 2.4g	脂質 26.1g 食塩相当量 3.0g		脂質 17.5g 食塩相当量 4.1g		
おやつ	ミルクくずもち風	かぼちゃのパウンドケーキ	アイスクリーム		水羊羹	
昼食	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)
	八宝菜	コロケ	そうめん	昼から胃酒屋 	ちらし寿司	太刀魚の塩焼き
	スパサラ	野菜炒め	天ぷら		豚の角煮	ポテトサラダ
	ゴールデンキウイ	やきもろこし	冬瓜のそぼろあんかけ		バナナ	モロヘイヤの和え物
	中華スープ	マネストローネ			味噌汁	味噌汁
	ご飯	ご飯			おまけ	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ		おまけ	おまけ
エネルギー529kcalたんぱく質 18.3g	エネルギー644kcalたんぱく質 17.6g	エネルギー581kcalたんぱく質 28.1g			エネルギー951kcalたんぱく質 37.5g	エネルギー573kcalたんぱく質 19.7g
脂質 15.7g 食塩相当量 4.2g	脂質 9g 食塩相当量 9g	脂質 17.9g 食塩相当量 8.8g		脂質 41.9g 食塩相当量 4.7g	脂質 20.2g 食塩相当量 2.8g	
おやつ	アイスクリーム	スイートポテト	白玉団子	南瓜プリン	たこ焼き	大福
昼食	8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)	文字の間違い探し! 5個みつけてね☆	
	親子丼	チンジャオロース	イカ団子の煮物	ぶっかけうどん		
	里芋とこんにゃくの煮物	薩摩芋のレモン煮	胡瓜とカニカマのマヨあえ	厚焼き玉子		
	大根とトビコの酢の物	オレンジ	パイナップル	揚げ茄子のやまかけ		
	味噌汁	中華スー	味噌汁			
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ		
エネルギー532kcalたんぱく質 24.3g	エネルギー517kcalたんぱく質 20.2g	エネルギー466kcalたんぱく質 19.3g	エネルギー562kcalたんぱく質 16.6g			
脂質 15.3g 食塩相当量 2.5g	脂質 12.7g 食塩相当量 3.3g	脂質 13.3g 食塩相当量 2.7g	脂質 14.5g 食塩相当量 4.8g			
おやつ	あんトナツ	黒糖蒸しパン	カルピスゼリー	ホットケーキ		

※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



カレー (チキンカレー)
栄竜もり卵
海藻サラダ
おまけ
200kcal (100gあたり)
糖質 25.0g 脂質 8.0g

蛸



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/>