

☆9月のお昼です☆

昼食	 <h2>文字の間違い探し！</h2> <h3>5個みつけてね☆</h3>				9/1(金)	9/2(土)
					ユーリンチー	ちらし寿司
おやつ					ひじきと大豆の煮物	ゴーヤチャンプル
					キウイフルーツ	茄子の田楽
おやつ					味噌汁	吸物
					ご飯	
おやつ					おまけ	おまけ
					エネルギー471kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー606kcal たんぱく質 26.3g
おやつ					脂質 14.1g 食塩相当量 2.8g	脂質 9g 食塩相当量 9g
					バナナヨーグルトケーキ	ピーチゼリー
おやつ	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)
	さんまの塩焼き	カレーライス	スコッチエッグ	ススキのアクアパッツァ	最後の冷やし中華	つくねと白菜の煮物
昼食	切り干し大根の煮物	冷奴	薩摩芋の含め煮	小海老のサラダ	しゅうまい	白和え
	茶碗蒸し	野菜サラダ	ショア	梨	中学芋	胡瓜の浅漬け
昼食	味噌汁		味噌汁	コーンポタージュスープ		味噌汁
	ご飯		ご飯	ご飯		ご飯
おやつ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー565kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー723kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー739kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー515kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー678kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー514kcal たんぱく質 24.0g
おやつ	脂質 25.7g 食塩相当量 3.3g	脂質 22.6g 食塩相当量 3.6g	脂質 28.4g 食塩相当量 2.5g	脂質 12.6g 食塩相当量 3.4g	脂質 23.3g 食塩相当量 4.9g	脂質 10.7g 食塩相当量 3.4g
	ぶどうゼリー	チーズケーキ	南瓜プリン	大福	ポップコーン	水羊羹
おやつ	9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)
	とろろごはん	酢豚	クリームシチュー	肉豆腐	銀目鯛の煮付け	スバグティーマイトソース
昼食	揚げ出し豆腐	冷奴	鮭のパン粉焼き	南瓜サラダ	春雨の炒め物	ポテトサラダ
	里芋のゆず味噌かけ	春雨サラダ	ルールパン	パイナップル	梨	茄子の酢の物
昼食	漬物	中華スープ		味噌汁	味噌汁	
	おまけ	ご飯	おまけ	ご飯	ご飯	おまけ
おやつ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー631kcal たんぱく質 17.0g	エネルギー567kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー690kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー516kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー506kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー717kcal たんぱく質 24.5g
おやつ	脂質 13.4g 食塩相当量 2.6g	脂質 18.2g 食塩相当量 4.3g	脂質 29.5g 食塩相当量 2.9g	脂質 19.1g 食塩相当量 2.5g	脂質 8.3g 食塩相当量 2.6g	脂質 25.6g 食塩相当量 3.6g
	クリームチーズゼリー	アップルヨーグルトケーキ	黒糖蒸しパン	ナンテコッタ	コーヒーゼリー	プリン
おやつ	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)
	<h1>寿</h1>	サンドウィッチ	南瓜コロッケ	チキンカレー	鯖の味噌煮	豚肉とまいだけのくわ焼き
豚肉と大豆のトマト煮		大松葉の菜種和え	千草焼き	冬瓜のあんかけ	モロヘイヤの和え物	
昼食	きのこサラダ	柿	海藻サラダ	ポテトサラダ	りんご	
		つみれ汁		味噌汁	味噌汁	
おやつ	おまけ	ご飯	おまけ	ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
おやつ	エネルギー630kcal たんぱく質 28.3g	エネルギー591kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー835kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー589kcal たんぱく質 18.9g	エネルギー515kcal たんぱく質 20.3g	
	脂質 35.5g 食塩相当量 3.4g	脂質 19.0g 食塩相当量 3.0g	脂質 34.6g 食塩相当量 3.6g	脂質 23.9g 食塩相当量 2.7g	脂質 13.6g 食塩相当量 3.1g	
おやつ	たこ焼き	エクレア	ホットケーキ	スイートポテト	お彼岸	
	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)	9/30(土)
昼食	ラーメン	和風ミートローフ	きのこご飯	秋刀魚の塩焼き	<h2>昼から居酒屋</h2> 	鰯の蒲焼き
	トッピング	薩摩芋の胡麻和え	高野豆腐の射抜き	茶碗蒸し		ハンサンスウサラダ
おやつ	野菜サラダ	蕪のあちゃら漬け	胡瓜とカニカマのマヨあえ	茄子の酢の物	なすのそぼろあんかけ	
		蓮根のすり流し汁	パイナップル	味噌汁	味噌汁	
おやつ	おまけ	ご飯	味噌汁	ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
おやつ	エネルギー505kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー562kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー552kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー555kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー556kcal たんぱく質 23.8g	
	脂質 10.5g 食塩相当量 4.5g	脂質 14.0g 食塩相当量 2.3g	脂質 14.9g 食塩相当量 3.8g	脂質 23.5g 食塩相当量 3.0g	脂質 15.4g 食塩相当量 2.8g	
おやつ	チョコ蒸しパン	アップルパイ	抹茶ケーキ	モンブラン	十五夜	チーズ蒸しパン

※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？



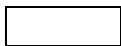
料金表

- ・ 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





蛸



カレー (チキンカレー)
栄笔もり卵
海藻サラダ
おまけ
200kcal (100g) 20%
糖質 25.0g 食物繊維 3.0g

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

たこ焼
の目



～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 (テ

サービス補助内)

☎054-269-6683

✉

fukusuke6683@

gmail.com 担

当:田森

URL <http://www.keito-fukusuke.jp/>