

☆1月の献立で一す☆

 <p>文字の間違い探し！ 3個みつけてね☆≡</p>		1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)		
		昼食 刺身盛り合わせ 肉じゃが 漬物 お雑煮風 赤飯 おまけ <small>エネルギー626kcal たんぱく質 29.9g 脂質 11.9g 食塩相当量 4.2g</small>	うな丼 大根のそぼろあんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー702kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.9g 食塩相当量 3.1g</small>	八草粥 鱈の味噌漬け焼き 蕪の酢の物 錦卵 味噌汁 おまけ <small>エネルギー485kcal たんぱく質 22.9g 脂質 8.8g 食塩相当量 3.3g</small>		
おやつ 甘酒 チーズ蒸しパン プリン	1/8(月) 福袋の煮物 茄子の肉味噌かけ みかん 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー589kcal たんぱく質 23.4g 脂質 26.7g 食塩相当量 2.7g</small>	1/9(火) ばそきや しゅうまい 大根の酢の物 おまけ <small>エネルギー702kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.0g 食塩相当量 2.9g</small>	1/10(水) 回鍋肉 小松菜の辛子和え いちご 中華スープ ご飯 おまけ <small>エネルギー525kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.0g 食塩相当量 3.1g</small>	1/11(木) 太刀魚の香味焼き 白和え オレンジ 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー561kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.6g</small>	1/12(金) カジキの和風ソース インディアンサラダ バナナ 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー537kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.2g</small>	1/13(土) ハヤシライス 大根サラダ 冷奴 おまけ <small>エネルギー570kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 3.6g</small>
おやつ バナナヨーグルトケーキ あんどーナッツ 甘酒 コーヒーゼリー 抹茶のパウンドケーキ かぼちゃプリン	1/15(月) 山菜ご飯 高野豆腐の射抜き 胡瓜とカニカマのマヨあえ パイナップル 味噌汁 おまけ <small>エネルギー587kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.5g 食塩相当量 3.7g</small>	1/16(火) 麻婆豆腐 じゃが芋サラダ 白菜の柚子胡椒和え 中華スープ ご飯 おまけ <small>エネルギー708kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.4g 食塩相当量 4.5g</small>	1/17(水) 柿揚げそば 厚焼き玉子 キノコサラダ いちご 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー536kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.4g 食塩相当量 5.6g</small>	1/18(木) 他人煮 ほうれん草の胡麻和え いちご 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー530kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.7g</small>	1/19(金) ちらし寿司 金目鯛の味噌漬け焼き みかん 吸物 おまけ <small>エネルギー583kcal たんぱく質 30.8g 脂質 9.4g 食塩相当量 4.7g</small>	1/20(土) カレイの煮付け ポテトサラダ りんご 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー504kcal たんぱく質 25.2g 脂質 13.6g 食塩相当量 2.6g</small>
おやつ たこ焼き チーズケーキ お汁粉 チョコ蒸しパン いちご大福 饅頭	1/22(月) 海老ピラフ ジャーマンポテト トマトサラダ コーンクリームスープ おまけ <small>エネルギー698kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.4g 食塩相当量 4.2g</small>	1/23(火) カジキのムニエル バンサンクスウサラダ 小学芋 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー643kcal たんぱく質 19.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 2.3g</small>	1/24(水) 天ぷら盛り合わせ きゅうりの酢の物 いちご 吸物 ご飯 おまけ <small>エネルギー438kcal たんぱく質 15.8g 脂質 9.0g 食塩相当量 3.1g</small>	1/25(木) 醤油ラーメン 鶏の唐揚げ オットトサラダ おまけ <small>エネルギー616kcal たんぱく質 25.4g 脂質 31.0g 食塩相当量 4.0g</small>	1/26(金) ロールしないキャベツ じゃがいものきんぴら なめたけおろし 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー476kcal たんぱく質 18.0g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.3g</small>	1/27(土) 刺身盛り合わせ 大根のそぼろあんかけ 小松菜の菜種和え 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー436kcal たんぱく質 25.0g 脂質 10.3g 食塩相当量 2.7g</small>
おやつ ガトーショコラ 甘酒 黒糖蒸しパン マドレーヌ スイートポテト 水ようかん	1/29(月) 鮭の南蛮漬け 薩摩芋のいとこ煮 キウイフルーツ 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー545kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.6g 食塩相当量 4.3g</small>	1/30(火) <div style="background-color: #fce4ec; padding: 10px; text-align: center;"> 昼から 居酒屋  </div>	1/31(水) 豆腐ステーキ ひじきの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 ご飯 おまけ <small>エネルギー575kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.3g</small>	<p>～配達やってます～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・惣菜セット520円 ・丼弁650円 ・白米130円 <p>※配達料込価格</p>		
おやつ 甘酒 カステラ ココアケーキ						

※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



--

--

蛸

カレー (チキンカレー)
栄笔もり卵
海藻サラダ
おまけ
※※※ ※※※※※ ※※※※※ ※※
※※※ 25.0g ※※※※※※※※ 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



～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/>