

福助弁当 【2月の献立で一す★】

| | | | | 2/1(木) | 2/2(金) | 2/3(土) | |
|--------|--|--|--|--|--|---|--|
| 惣菜セット | | | | かいの磯辺焼き ほうれん草とえのきのお浸し 南瓜サラダ | おろしハンバーグ 南瓜の胡麻和え 青梗菜とハムの卵とし | 鶏肉のパン粉焼き いんげんのおかか和え 切干大根の煮物 | |
| | | | | エネルギー497kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.2g 食塩相当量2.5g | エネルギー650kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.1g 食塩相当量2.0g | エネルギー684kcal たんぱく質 24.9g 脂質 25.8g 食塩相当量1.9g | |
| | | | | 牛丼 | 太巻き寿司&フライ | ハヤシライス | |
| #弁500円 | | | | | ※本巻き寿司は1パック200円・かぼちゃフライ150円 | | |
| その他 | | | | | 太巻き寿司1/2本 200円 | | |
| | | 2/5(月) | 2/6(火) | 2/7(水) | 2/8(木) | 2/9(金) | 2/10(土) |
| 惣菜セット | | ささ身のカツ煮 ひじきの煮物 春菊の胡麻和え | 豚肉の梅肉ソース 焼きなす さつま芋のピカタ和え | 金目鯛の煮付け こんにゃくのきんぴら 焼きビーフン | 茄子はさみ焼き 大学芋 春雨サラダ | 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 胡瓜とわかめの酢の物 | しゅうまい 里芋の煮物 キャブのおかか和え |
| | | エネルギー567kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 食塩相当量2.2g | エネルギー664kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.0g 食塩相当量1.5g | エネルギー534kcal たんぱく質 19.5g 脂質 7.5g 食塩相当量1.7g | エネルギー688kcal たんぱく質 13.4g 脂質 22.5g 食塩相当量1.7g | エネルギー552kcal たんぱく質 16.4g 脂質 21.3g 食塩相当量1.5g | エネルギー538kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.4g 食塩相当量1.6g |
| | | ココモコ丼 | 天ぷらうどん | 海老ピラフ | 中華丼 | うな丼 | 海老フライ丼 |
| #弁500円 | | | | | かぼちゃプリン150円 | | |
| その他 | | | | | | | |
| | | 2/12(月) | 2/13(火) | 2/14(水) | 2/15(木) | 2/16(金) | 2/17(土) |
| 惣菜セット | | カジキの梅肉焼き 切干大根の煮物 インディアナサラダ | 鶏肉のもろみ焼き 野菜炒め わけぎと海老のぬた | 豚肉の大粒炒め 胡瓜の酢の物 薩摩芋のいとこ煮 | 鰯の利休焼き 大根と鶏肉の煮物 小松菜からし和え | てんぷら さつま芋のサラダ ふろふき大根 | 酢鶏 茄子と竹輪のきんぴら ブロッコリーの胡麻和え |
| | | エネルギー592kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.6g 食塩相当量2.6g | エネルギー605kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.4g 食塩相当量2.6g | エネルギー621kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.9g 食塩相当量1.8g | エネルギー511kcal たんぱく質 24.7g 脂質 13.3g 食塩相当量1.9g | エネルギー626kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.0g 食塩相当量2.2g | エネルギー602kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 食塩相当量2.5g |
| | | 金目鯛の煮付け丼 | からあげ丼 | カツ丼 | 豚焼肉丼 | 天丼 | うな丼 |
| #弁500円 | | | | | カトーシヨコラ150円 | | |
| その他 | | | | | | | |
| | | 2/19(月) | 2/20(火) | 2/21(水) | 2/22(木) | 2/23(金) | 2/24(土) |
| 惣菜セット | | 南瓜コロッケ 厚焼き玉子 もやしのカレー炒め | アジの南蛮漬 蓮根の炒め煮 じゃが芋のたらこ和え | 鮭の粕漬焼き 肉じゃが 小松菜の昆布茶和え | 鶏肉の粕漬焼き 千草焼き 白菜と油揚げの和え物 | 鯖の味噌煮 ほうれん草の炒め物 胡瓜と加加の酢の物 | 豚しゃぶの葱りすかけ 白和え 小松菜の菜種和え |
| | | エネルギー655kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.3g 食塩相当量2.1g | エネルギー646kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.7g 食塩相当量2.2g | エネルギー539kcal たんぱく質 25.8g 脂質 10.9g 食塩相当量2.1g | エネルギー554kcal たんぱく質 24.0g 脂質 20.3g 食塩相当量1.5g | エネルギー589kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.8g 食塩相当量1.5g | エネルギー618kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.7g 食塩相当量2.0g |
| | | 赤飯&銀鱈の味噌漬け焼き | 炒飯&餃子 | ローストビーフ | オムライス | 五目ちらし寿司 | 天丼 |
| #弁500円 | | | | | ※本巻き1パック 200円・練乳1パック150円 | | |
| その他 | | | | | チーズケーキ | | |
| | | 2/26(月) | 2/27(火) | 2/28(水) | 2/29(木) | <ul style="list-style-type: none"> 惣菜セット400円 (配達520円) 白米100円 (配達130円) 弁弁500円 (配達650円) その他 配達料金価格の30%頂きます。 | |
| 惣菜セット | | ハルの味噌漬焼き 水菜のお浸し 厚揚げと豚肉の味噌炒め | 他人煮 オムライス 南瓜の胡麻和え | ニラ海老玉 ほうれん草のみぞれ和え 変わりきんぴら | スキのムニエル 白菜のポン酢和え 里芋の煮物 | | |
| | | エネルギー619kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.4g 食塩相当量2.4g | エネルギー677kcal たんぱく質 20.8g 脂質 25.6g 食塩相当量1.7g | エネルギー508kcal たんぱく質 23.0g 脂質 12.0g 食塩相当量1.9g | エネルギー502kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.0g 食塩相当量1.6g | | |
| | | 親子丼 | カツカレー | かに玉丼 | のり弁 | | |
| #弁500円 | | | | | 黒糖蒸しパン150円 | | |
| その他 | | | | | | | |



※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
 福りは店 ☎054-291-6720 ✉ fukuriha2929@yahoo.co.jp

注文表 & 価格表

| | |
|---------------------------------------|---|
| | ・惣菜セット400円（配達520円） |
| | ・丼弁500円（配達650円） |
| | ・白米100円（配達130円） |
| <input checked="" type="checkbox"/> ↓ | ※配達料は、価格の30%を頂いております。（1回1,000円以上お買い上げで送料無料） |
| | 惣菜セット配達 月～金プラン10,000円 |
| | 惣菜セット配達 月～土プラン12,000円 |
| | 惣菜セット配達ご飯付 月～金プラン13,000円 |
| | 惣菜セット配達ご飯付 月～土プラン15,000円 |
| | その他 |

2024/1現在

名前 _____

住所 _____

電話番号 _____

支払い方法 現金前払い・銀行引き落とし・その他

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 記入例 セット×1 丼弁×3 かぼちゃプリン×2 | | | 2/1(木) | 2/2(金) | 2/3(土) |
| 2/5(月) | 2/6(火) | 2/7(水) | 2/8(木) | 2/9(金) | 2/10(土) |
| 2/12(月) | 2/13(火) | 2/14(水) | 2/15(木) | 2/16(金) | 2/17(土) |
| 2/19(月) | 2/20(火) | 2/21(水) | 2/22(木) | 2/23(金) | 2/24(土) |
| 2/26(月) | 2/27(火) | 2/28(水) | 2/29(木) | | |
| | | | | | |

福助清水インスタ⇒



@F202314

福助弁当ライン⇒



