

福助弁当 【3月の献立で一す★】

						3/1(金)	3/2(土)
惣菜セット	#弁500円 その他					フライ盛り合わせ	親子煮
						ブロッコリーのたらこ和え	かぼちゃサラダ
						ひじきの煮物	いんげんの胡麻和え
						エネルギー613kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.8g	エネルギー603kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.1g 食塩相当量 1.7g
				山菜ご飯&高野豆腐の肉詰め		ちらし寿司	
				山菜ご飯1パック 200円			
		3/4(月)	3/5(火)	3/6(水)	3/7(木)	3/8(金)	3/9(土)
惣菜セット	#弁500円 その他	スコッチエッグ	鯖の粕漬け焼き	チキンピカタ	鱈フライ	ポークチャップ	鶏肉の味噌付け焼き
		薩摩芋サラダ	肉じゃが	マカロニサラダ	焼きビーフン	南瓜サラダ	南瓜の煮付け
		いんげんの胡麻和え	白菜と油揚げの煮物	大根のフレーク煮	茄子の田楽	水菜のお浸し	キャベツのゆかり和え
		エネルギー648kcal たんぱく質 16.6g 脂質 26.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー688kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー628kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー605kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー627kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー633kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.8g 食塩相当量 2.4g
		太巻き寿司&鰯照り焼き	かき揚げ蕎麦	うな丼	麻婆丼	牛丼	エビピラフ
		太巻き寿司1パック 200円	ガト-ショコラ 150円				抹茶パウンドケーキ 150円
		3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)	3/16(土)
惣菜セット	#弁500円 その他	鯖の味噌漬け焼き	天麩羅	和風ミートローフ	ささみの梅肉ソース	鰯大根	ホッケ塩焼き
		味噌マヨサラダ	干瓢の煮物	ひじきの煮物	ほうれん草のお浸し	炒り豆腐	福袋の煮物
		切り干し大根の煮物	蕪と切り昆布の和え物	胡瓜とわかめの酢の物	春雨の炒め物	蕪のあぢやら漬け	薩摩芋のシナモン風
		エネルギー589kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー604kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー551kcal たんぱく質 23.4g 脂質 12.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー495kcal たんぱく質 28.7g 脂質 5.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー580kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー631kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.5g 食塩相当量 1.5g
		中華丼	ロコモコ丼	カツカレー	白身魚の甘酢あんかけ	カニ玉丼	天丼
					チーズケーキ 150円		
		3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)	3/23(土)
惣菜セット	#弁500円 その他	酢鶏	たらのフリッター	カニ玉風	鮭のちゃんちゃ焼き	鶏の唐揚げ	カジキの照り焼き
		じゃがいものたらこ和え	野菜炒め	里芋の煮付け	胡瓜の和え物(ほうれん草の炒め物)	ポテトサラダ	がんもと小松菜の煮物
		卵の花	白菜の胡麻和え	コールスローサラダ	厚焼き卵(大根のうすくず煮)	変わりきんぴら	五目膾
		エネルギー712kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー510kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー562kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.3g	エネルギー544kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー710kcal たんぱく質 20.0g 脂質 32.1g 食塩相当量 1.7g	エネルギー549kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.2g 食塩相当量 1.6g
		うな丼	赤飯&太刀魚の香味焼き	炒飯&青椒肉絲	カツ丼	オムライス	豚玉子丼
			赤飯1パック 200円				
		3/25(月)	3/26(火)	3/27(水)	3/28(木)	3/29(金)	3/30(土)
惣菜セット	#弁500円 その他	鱈の南蛮つけ	他人煮	鮭の磯辺揚げ	ハンバーグ	メルルーサの甘酢あんかけ	棒棒鶏
		白菜の胡麻和え	きんぴらごぼう	水菜の辛し和え	スペイン風オムレツ	ほうれん草の胡麻和え	薩摩芋のシナモン風
		五目煮豆	胡瓜の雲和え	春雨の炒め物	味噌マヨサラダ	オーロラサラダ	茄子の煮びたし
		エネルギー605kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー526kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.6g 食塩相当量 1.6g	エネルギー605kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー577kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー645kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.0g 食塩相当量 1.8g
		海老フライ丼弁	親子丼	唐揚げ丼弁	ローストビーフ丼	豚の角煮丼弁	うな丼
					かぼちゃのパウンドケーキ 150円	バナナヨーグルトケーキ 150円	



※エネルギー量は、米飯150gで計算しております。 ※消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めに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

福助ホームページ⇒

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⇒



