

# 福助弁当【4月の献立で一す★】

	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(土)
惣菜セット	鯖の利休焼き	鶏肉のチーズピカタ	青椒肉絲	シイラのフライ	肉団子の甘酢あんかけ	コロッケ
	肉じゃが	大豆とひじきの煮物	かぼちゃの煮付け	ポテトサラダ	ビーフン	高野豆腐の射抜き
	ほうれん草のじゃこ和え	みかん入りサラダ	春雨とじゃこの酢の物	ぜんまいの煮物	いんげんの胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え
	エネルギー548kcal たんぱく質 24.8g 脂質 13.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー619kcal たんぱく質 21.2g 脂質 23.3g 食塩相当量 1.4g	エネルギー532kcal たんぱく質 21.0g 脂質 9.0g 食塩相当量 2.3g	エネルギー665kcal たんぱく質 23.8g 脂質 26.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー638kcal たんぱく質 20.9g 脂質 24.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー750kcal たんぱく質 28.5g 脂質 26.9g 食塩相当量 1.6g
#弁当500円	ハヤシライス	太巻き寿司&コロッケ	花見弁当	天ぷらうどん	山菜ご飯&おでん	ソースカツ丼
その他		太巻き寿司パック 200円 コロヶセラー 100円		かぼちゃプリン 150円	桜餅 100円	黒糖蒸しパン 150円
	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)
惣菜セット	鶏の照焼き	鮭の味噌マヨ焼き	鶏の唐揚げ	鶏肉の雲煮	鰯の生姜煮	豚ヒレ肉の靴漬け焼き
	牛肉と干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	南瓜の煮物	ほうれん草のじゃこ和え	大根の酢の物	じゃがいものツナ煮
	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜の酢の物	もやしの和え物	かぼちゃサラダ	茄子と竹輪のきんぴら	ココロサラダ
	エネルギー613kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー560kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.0g	エネルギー625kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー546kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー517kcal たんぱく質 22.0g 脂質 10.8g 食塩相当量 1.8g	エネルギー627kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.5g
#弁当500円	牛丼	うな丼	赤飯&天麩羅	チャーハン&焼売	カツ丼	カニ玉丼
その他			赤飯パック 200円 カルビスゼラー 100円		チーズケーキ 150円	
	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)
惣菜セット	天麩羅	ミートローフ	鯉のフライ	親子煮	豚の生姜焼き	つくねの和風だれ
	炒り豆腐	キャベツの和え物	薩摩芋のいとこ煮	小松菜とアサリのお浸し	青梗菜のおかか和え	ひじきの煮物
	胡瓜の梅おかか和え	じゃがいものたらこ和え	ほうれん草のお浸し	茄子のきんぴら	さつまいものソテー	大学芋
	エネルギー570kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー635kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.4g	エネルギー708kcal たんぱく質 27.8g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.6g	エネルギー527kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.9g	エネルギー620kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー668kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.9g
#弁当500円	金目の煮付け丼	カレーピラフ&ササミサラダ	ハンバーグ丼	カツカレー	シチュー&パン	うな丼
その他	かぼちゃのバンドケーキ 150円					
	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)
惣菜セット	ハンバーグ	酢豚	鮭のコーンマヨ焼き	鯖の味噌漬け焼き	鶏肉のパン粉焼き	鶏ひき肉のマヨ焼き
	キャベツの塩コンブ和え	南瓜の煮付け	じゃがいものきんぴら	大根のそぼろあんかけ	ポテトサラダ	竹輪の胡麻和え
	五目煮豆	いんげんの胡麻和え	小松菜の菜種和え	コールスローサラダ	切り干し大根の煮物	南瓜の金平
	エネルギー668kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー609kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー592kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.1g	エネルギー756kcal たんぱく質 23.1g 脂質 32.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー639kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.6g 食塩相当量 1.8g
#弁当500円	オムライス	エビフライ丼	親子丼	唐揚げ弁当	ローストビーフ丼	天丼
その他	バナナヨーグルトケーキ 150円	ガトーショコラ 150円				チーズケーキ 150円
	4/29(月)	4/30(火)	<div data-bbox="558 1635 718 1792"> </div> <div data-bbox="734 1635 1117 1792"> <p>ライン予約 電話予約♪</p> </div> <div data-bbox="1149 1635 1324 1792"> </div> <div data-bbox="558 1792 798 1993"> </div> <div data-bbox="798 1792 1356 1993"> <p>～一般のお客さんにも好評です～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・惣菜セット400円（配達520円）</li> <li>・白米 100円（配達130円）</li> <li>・弁当 500円（配達650円）</li> </ul> </div>			
惣菜セット	鯖のおろし煮	チキン南蛮				
	フロッキーのたらこ和え	温野菜サラダ				
	卵の花炒り煮	里芋のみそかけ				
エネルギー669kcal たんぱく質 23.2g 脂質 28.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー701kcal たんぱく質 20.3g 脂質 29.1g 食塩相当量 2.1g					
#弁当500円	ちらし寿司	中華丼				
その他						



福助ホームページ⇒

※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

# 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⇒



