

☆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)	
昼食	花見弁当 & 桜餅	天丼	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス	赤魚のおろし煮	麻婆豆腐	
		冷奴	白菜のゆかり和え	大根サラダ	茶碗蒸し	じゃが芋サラダ	
		モロヘイヤのなめたけ和え	なすのそぼろあんかけ	薩摩芋のきんぴら	胡瓜の酢の物	白菜の柚子胡椒和え	
		吸物	味噌汁		味噌汁	中華スープ	
			ご飯		ご飯	ご飯	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
		エネルギー595kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー505kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー603kcal たんぱく質 16.1g	エネルギー482kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー609kcal たんぱく質 24.6g	
脂質 14.4g 食塩相当量 3.3g	脂質 14.4g 食塩相当量 3.3g	脂質 19.0g 食塩相当量 3.0g	脂質 16.3g 食塩相当量 3.3g	脂質 26.2g 食塩相当量 4.5g			
おやつ		コーヒーゼリー	水ようかん	南瓜プリン	桜餅	黒糖蒸しパン	
	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)	
昼食	焼きそば	回鍋肉	筍ご飯	太刀魚の香味焼き	カレーライス	鯖の味噌漬け焼き	
	しゅうまい	小松菜の辛子和え	刺身盛り合わせ	卵の花	伊りアツサラダ	茶碗蒸し	
	大根の酢の物	バナナ	白菜の酢の物	甘夏	ハムエッグ	白菜のじゃこ和え	
		中華スープ	味噌汁	味噌汁		吸物	
		ご飯		ご飯		ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	エネルギー696kcal たんぱく質 29.6g	エネルギー507kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー499kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー622kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー736kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー495kcal たんぱく質 27.0g	
脂質 20.7g 食塩相当量 2.9g	脂質 18.8g 食塩相当量 2.9g	脂質 7.2g 食塩相当量 2.8g	脂質 27.2g 食塩相当量 2.6g	脂質 26.0g 食塩相当量 3.7g	脂質 14.6g 食塩相当量 3.7g		
おやつ	あんどうナッツ	わらびもち	カルピスゼリー	チョコパフェ	チーズケーキ	せんべい	
	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)	
昼食	他人煮	かき揚げそば	肉団子のもち米蒸し	山菜ごはん	カレイの煮付け	海老ピラフ	
	茄子のおろし浸し	干草焼き	マコニサラダ	金目鯛の味噌漬け焼き	ポテトサラダ	グラタン	
	キウイフルーツ	さつまいものきんぴら	五目煮豆	じゃが芋の煮物	変わりきんぴら	ズッキーニのマリネ	
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	ミネストローネスープ	
	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯		
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	エネルギー510kcal たんぱく質 20.8g	エネルギー619kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー629kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー617kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー492kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー803kcal たんぱく質 25.9g	
脂質 17.4g 食塩相当量 2.6g	脂質 15.8g 食塩相当量 5.4g	脂質 21.4g 食塩相当量 5.4g	脂質 12.4g 食塩相当量 3.3g	脂質 12.3g 食塩相当量 2.6g	脂質 29.9g 食塩相当量 4.6g		
おやつ	かぼちゃのパウンドケーキ	お汁粉	ホットケーキ	たこ焼き	クッキー	フルーチェ	
	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)	
昼食	天ぷら盛り合わせ	昼から居酒屋	ラーメン	ロールしないキャベツ	チラシ寿司	豆腐ステーキ	
	ほうれん草の胡麻和え		大学芋	春雨サラダ	茶碗蒸し	ひじきの煮物	
	ジョア		豆腐サラダ	さつまいものシナモン風	揚げ茄子の山かけ	ほうれん草のくるみ和え	
	味噌汁			コーンポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	
	ご飯			ご飯	ご飯	ご飯	
	おまけ			おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー598kcal たんぱく質 21.7g		エネルギー568kcal たんぱく質 18.3g	エネルギー651kcal たんぱく質 18.6g	エネルギー683kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー554kcal たんぱく質 19.1g	
脂質 15.2g 食塩相当量 3.0g	脂質 25.4g 食塩相当量 2.6g	脂質 19.3g 食塩相当量 3.5g	脂質 16.1g 食塩相当量 5.0g	脂質 16.3g 食塩相当量 2.0g			
おやつ	バナナヨーグルトケーキ	ガトーショコロ	マドレーヌ	スイートポテト	黒糖プリン	チーズケーキ	
	4/29(月)	4/30(火)					
昼食	鮭の南蛮漬け	鉄火丼					
	薩摩芋のいとこ煮	おでん					
	キウイフルーツ	もずくの酢の物					
	味噌汁	味噌汁					
	ご飯						
	おまけ	おまけ					
エネルギー584kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー465kcal たんぱく質 26.3g						
脂質 12.5g 食塩相当量 2.5g	脂質 3.9g 食塩相当量 3.9g						
おやつ	水ようかん	シュークリーム					

※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



文字の間違い探し！
5個みつけてね☆彡

蛸

カレー (チキンのカレー)
栄冠もりの卵
海藻サラダ
おまけ
<small>200g (200kcal) 1.67g (27g)</small>
<small>重量 250g 賞味期限 3日</small>

山公

E kcal P g	E kcal P g	E kcal P g
F g S g	F g S g	F g S g

～配達やってます～

- 惣菜セット520円
- 丼弁650円
- 白米130円

※配達料込価格

～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/>