

福助弁当 【5月の献立で一す★】

		5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)		
惣菜セット	配達やってます! 	鯨の照り焼き	おろしハバ-グ	ススキのアクアパッサア	牛肉のにんにく炒め		
		肉じゃが	南瓜の胡麻和え	ほうれん草の胡麻和え	切干大根の煮物		
		胡瓜の酢味噌和え	青梗菜とハムの卵とじ	南瓜サラダ	白菜の胡麻和え		
		エネルギー636kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー610kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー548kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー652kcal たんぱく質 17.7g		
		脂質 19.1g 食塩相当量2.1g	脂質 20.8g 食塩相当量2.4g	脂質 15.1g 食塩相当量2.5g	脂質 28.3g 食塩相当量1.9g		
#弁500円	その他	旬ご飯&銀鱈味噌漬け焼き	スタミナ3食丼	天麩羅うどん	カニ玉丼		
					柏餅 100円		
		5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)
惣菜セット	豚しゃぶのゴマダレ	金目鯛の煮付け	鮭のムニエル	鯖の塩焼き	しゅうまい	カジキの和風ソ-	
	茄子と竹輪のきんぴら	ポテトサラダ	茄子の酢の物	麻婆茄子	里芋の煮付け	高野豆腐の煮物	
	薩摩芋の胡麻和え	春雨の炒め物	ビーフン炒め	胡瓜の酢の物	キャベツとツナのサツと煮	インディアンサラダ	
	エネルギー582kcal たんぱく質 18.7g	エネルギー588kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー580kcal たんぱく質 22.5g	エネルギー555kcal たんぱく質 18.1g	エネルギー558kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー606kcal たんぱく質 25.3g	
	脂質 18.4g 食塩相当量1.4g	脂質 14.2g 食塩相当量1.8g	脂質 18.9g 食塩相当量1.5g	脂質 22.3g 食塩相当量1.6g	脂質 13.1g 食塩相当量1.6g	脂質 18.0g 食塩相当量1.7g	
#弁500円	天丼	オムライス	太巻き寿司&揚げ出し豆腐	とんかつ弁	チャーハン&エビチリ	ハヤシライス	
その他	チーズケーキ 150円	かぼちゃプリン 150円	太巻き寿司1パック 200円		抹茶のワンドケーキ 150円		
		5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)
惣菜セット	鶏肉のもろみ焼き	チンジャオロース	天麩羅	鮭のホイル焼き	鶏肉のピカタ	メバルの煮漬け	
	ほうれん草の炒め物	胡瓜とじゃこの酢の物	千草焼き	ひじきの煮物	胡瓜の酢の物	里芋の胡麻味噌煮	
	ぬた	薩摩芋のいとこ煮	小松菜の辛し和え	ポテトサラダ	ブロッコリーの胡麻和え	キャベツの炒め物	
	エネルギー871kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー723kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー482kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー520kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー550kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー567kcal たんぱく質 26.2g	
	脂質 35g 食塩相当量3.1g	脂質 26.3g 食塩相当量3.2g	脂質 17.4g 食塩相当量2.3g	脂質 11.8g 食塩相当量1.9g	脂質 18.4g 食塩相当量1.5g	脂質 11.4g 食塩相当量2.4g	
#弁500円	かつ丼	エビピラフ&シチュ	うな丼	ハンバーグ丼	あんかけ焼きそば	天丼	
その他							
		5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)
惣菜セット	鰯の南蛮漬け	ミックスフライ	鶏肉の靴漬け焼き	ニラ海老玉	鯖の味噌漬け焼き	豚しゃぶの葱ソースかけ	
	蓮根の煮物	肉じゃが	千草焼き	ほうれん草の羹和え	かぼちゃの煮付け	白和え	
	じゃが芋のたらこ和え	小松菜の昆布茶和え	白菜と油揚げの和え物	変わりきんぴら	胡瓜とカニカマのマヨ和え	薩摩芋のシナモン風	
	エネルギー646kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー614kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー549kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー508kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー646kcal たんぱく質 20.8g	エネルギー481kcal たんぱく質 22.3g	
	脂質 20.7g 食塩相当量2.2g	脂質 15.3g 食塩相当量2.1g	脂質 20.0g 食塩相当量1.5g	脂質 12.0g 食塩相当量1.9g	脂質 16.4g 食塩相当量2.9g	脂質 17.4g 食塩相当量2.1g	
#弁500円	ローストビーフ丼	牛丼	麻婆豆腐丼	赤飯&鯨の照焼き	カツカレー	うな丼	
その他	ガトーショコラ 150円	無花果のワンドケーキ 150円		黒糖蒸しパン 150円			
		5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)	 配達範囲
惣菜セット	他人煮	厚揚げの炒め物	酢鶏	とんかつ	鯖の利休焼き		
	オーロラサラダ	水菜のお浸し	白菜の胡麻和え	ブロッコリーのたらこ和え	筑前煮		
	小松菜と油揚げのお浸し	メバルの味噌漬け焼き	里芋の煮物	ひじきの煮物	白菜のじゃこ和え		
	エネルギー650kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー571kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー586kcal たんぱく質 20.1g	エネルギー773kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー516kcal たんぱく質 26.4g		
	脂質 26.8g 食塩相当量1.8g	脂質 17.2g 食塩相当量1.8g	脂質 14.0g 食塩相当量2.3g	脂質 37.1g 食塩相当量2.4g	脂質 12.0g 食塩相当量1.9g		
#弁500円	豚の角煮丼	チラシ寿司	中華丼	親子丼	白身魚の甘酢あんかけ		
その他	チーズケーキ 150円						



注文表 & 価格表

	・惣菜セット450円（配達580円）
	・丼弁500円（配達650円）
	・白米100円（配達130円）
☑ ↓	※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11,000円
	惣菜セット配達 月～土プラン13,000円
	惣菜セット配達ご飯付 月～金プラン14,000円
	惣菜セット配達ご飯付 月～土プラン16,000円
	その他

2024/4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

		5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)
5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)
5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)
5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)
5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)	
					記入例 セット×1 丼弁×3 かぼちゃプリン×2

福助清水インスタ⇒



@F202314

福助弁当ライン⇒



