

☆5月の献立で一す☆

 <p>文字の間違い探し！7個みつめてね☆ 見つけたらスタッフまで！</p>	5/1(水)		5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	
	カニ玉		牛牛蒡のあんとうどん	鶏肉のピカタ	<p>お子様ランチ★</p> 	
	茄子の田楽		厚焼き卵	じゃが芋の煮物		
	白菜の胡麻サラダ		海藻サラダ	胡瓜の梅おかか和え		
	中華スープ			ミネストローネ		
	ご飯			ご飯		
おまけ		おまけ	おまけ			
エネルギー-518kcal たんぱく質 18.3g		エネルギー-675kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー-557kcal たんぱく質 19.9g			
脂質 17.8g 食塩相当量4.5g		脂質 31.3g 食塩相当量5.2g	脂質 20.1g 食塩相当量3.4g			
おやつ	チーズ蒸しパン		ココアケーキ	シュークリーム	柏餅	
5/6(月)		5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)
<p>昼食</p>	ぶりっ子の味噌漬け焼き	チャーハン	刺身盛り合わせ	ABフライ	とろろそば	ハンバーグ
	茶碗蒸し	餃子	里芋と鶏肉の煮物	法蓮草のお浸し	天ぷら	小松菜のおひたし
	大根サラダ	南瓜のソフ風	メロン	バナナ	白菜の酢の物	キウイフルーツ
	吸物	中華スープ	のっぺい汁	コンソメスープ		コーンクリームスープ
	ご飯		生姜ご飯	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-513kcal たんぱく質 25.7g		エネルギー-730kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー-635kcal たんぱく質 31.2g	エネルギー-507kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー-579kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー-521kcal たんぱく質 23.2g
脂質 18.6g 食塩相当量3.5g		脂質 19.1g 食塩相当量5.1g	脂質 10.0g 食塩相当量3.8g	脂質 18.8g 食塩相当量2.3g	脂質 12.0g 食塩相当量6.7g	脂質 19.1g 食塩相当量3.4g
おやつ	チーズケーキ	南瓜プリン	あんドーナツ	ピーチゼリー	抹茶のバウムクーヘン	黒糖プリン
5/13(月)		5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)
<p>昼食</p>	とろろごはん	鰯の照り焼き	シーフードカレー	コロケ	九宝菜	味噌ラーメン
	豚の角煮	白和え	大豆サラダ	ゆで豚のマリネ	ささみサラダ	餃子
	みかん入りサラダ	オクラとトマトの和え物	巣籠もり卵	ネーブル	メロン	茄子と胡瓜のサラダ
	胡瓜の浅漬け	味噌汁		味噌汁	中華スープ	
	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-876kcal たんぱく質 25.4g		エネルギー-kcal たんぱく質 g	エネルギー-772kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー-664kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー-543kcal たんぱく質 16.9g	エネルギー-544kcal たんぱく質 19.3g
脂質 36.1g 食塩相当量2.5g		脂質 g 食塩相当量g	脂質 26.4g 食塩相当量3.9g	脂質 27.5g 食塩相当量2.7g	脂質 14.3g 食塩相当量3.7g	脂質 20.0g 食塩相当量3.9g
おやつ	栗饅頭	大福	茶巾絞り	水羊羹	饅頭	さいちゅう
5/20(月)		5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)
<p>昼食</p>	豚の生姜焼き	ちらし寿司	<p>昼から居酒屋</p> 	親子丼	青椒肉絲	イカ団子の煮物
	ひじきの煮物	茶碗蒸し		里芋の煮物	薩摩芋のレモン煮	大豆サラダ
	パイナップル	報連相の胡麻和え		春雨サラダ	オレンジ	バナナ
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	中華スープ	味噌汁
	ご飯				ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ			おまけ	おまけ
エネルギー-506kcal たんぱく質 18.4g		エネルギー-546kcal たんぱく質 28.5g		エネルギー-772kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー-490kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー-647kcal たんぱく質 23.8g
脂質 18.3g 食塩相当量3.2g		脂質 8.2g 食塩相当量5.0g		脂質 21.3g 食塩相当量2.8g	脂質 11.0g 食塩相当量3.4g	脂質 17.2g 食塩相当量2.7g
おやつ	ガトーショコラ	無花果ケーキ	プリン	黒糖蒸しパン	たこ焼き	カルピスゼリー
5/27(月)		5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)	
<p>昼食</p>	冷やし中華	ユーリンチー	太巻き寿司	スズキのホイル焼き	カレーライス	
	鱈のフリッター	青梗菜とハムの卵とじ	夏巻き	春雨の炒め物	冷奴	
	さつまいものシナモン風	パイナップル	茄子の生姜醤油和え	オクラのおかか和え	野菜サラダ	
		味噌汁	吸物	味噌汁		
		ご飯		ご飯		
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
エネルギー-570kcal たんぱく質 25.1g		エネルギー-542kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー-610kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー-462kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー-669kcal たんぱく質 21.2g	
脂質 17.4g 食塩相当量4.9g		脂質 22.1g 食塩相当量3.0g	脂質 8.3g 食塩相当量5.0g	脂質 10.8g 食塩相当量2.9g	脂質 18.6g 食塩相当量3.7g	
おやつ	アップルヨーグルトケーキ	チーズケーキ	水羊羹	ファッションモデル	せんべい	

※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？



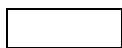
料金表

- ・ 惣菜セット **450円** (配達**580円**)
- ・ 弁 **500円** (配達**650円**)
- ・ 白米 **100円** (配達**130円**)



補助弁当公式





～配達やってます～

- 惣菜セット580円
- 丼弁650円
- 白米130円

※配達料込価格

配達もやっています！

- ・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/>