

福助弁当【12月の献立で一す★】

	12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)	12/6(土)	
惣菜セット	鰯の利休焼き	天麸羅	まぐろの味噌マヨ焼き	チキンカツ	甘鯛の味噌漬け焼き	スズキのアクアパツツア	
	筑前煮	切り干し大根の煮物	白和え	マカロニサラダ	焼きビーフン	里芋のゆず味噌かけ	
	白菜のじゃこ和え	胡瓜の酢の物	いんげんの胡麻和え	大根のフレーク煮	茄子の田楽	野菜炒め	
	エネルギー: 516kcal たんぱく質: 26.4g	エネルギー: 552kcal たんぱく質: 19.2g	エネルギー: 531kcal たんぱく質: 22.7g	エネルギー: 762kcal たんぱく質: 22.3g	エネルギー: 558kcal たんぱく質: 20.6g	エネルギー: 519kcal たんぱく質: 26.7g	
	脂質: 112.0g 食塩相当量: 1.9g	脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.5g	脂質: 114.9g 食塩相当量: 1.9g	脂質: 34.1g 食塩相当量: 2.7g	脂質: 12.3g 食塩相当量: 2.1g	脂質: 10.1g 食塩相当量: 2.6g	
#弁600円	牛丼	ハンバーグ丼	親子丼	チラシ寿司	とりめし&秋刀魚の塩焼き	チャーハン&餃子	
その他			チーズケーキ 150円				
	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)	
惣菜セット	ささ身のカツ煮	鰯の味噌漬け焼き	豚の炒め物	カジキの香味焼き	力二玉風	チキンピカタ	
	薩摩芋のシナモン	じゃがいものたらこ和え	きゅうりの酢の物	春雨の炒め物	里芋の煮付け	干瓢の煮物	
	水菜のお浸し	切り干し大根の煮物	さつまいもの含め煮	白菜の胡麻和え	ほうれん草の炒め物	蕪と切り昆布の和え物	
	エネルギー: 602kcal たんぱく質: 27.9g	エネルギー: 6622kcal たんぱく質: 22.7g	エネルギー: 787kcal たんぱく質: 22.0g	エネルギー: 515kcal たんぱく質: 20.7g	エネルギー: 540kcal たんぱく質: 21.1g	エネルギー: 648kcal たんぱく質: 22.2g	
	脂質: 11.0g 食塩相当量: 1.6g	脂質: 18.1g 食塩相当量: 2.0g	脂質: 36.8g 食塩相当量: 1.5g	脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.8g	脂質: 13.8g 食塩相当量: 3.4g	脂質: 26.6g 食塩相当量: 1.8g	
#弁600円	うな丼	幕の内弁当	カツ丼	ハヤシライス	太巻き寿司&野菜炒め	カツカレー	
その他						チーズケーキ 150円	
	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)	
惣菜セット	太刀魚の香味焼き	鰯大根	鶏肉の幽庵焼き	コロッケ	鰯の粕漬け焼き	豚しゃぶのゴマだれ	
	里芋の煮物	卵の花	千草焼き	白和え	春雨サラダ	かぼちゃサラダ	
	ほうれん草のじゃこ和え	蕪のあちら漬け	胡瓜とわかめの酢の物	もやしのカレー炒め	炒り豆腐	茄子のきんぴら	
	エネルギー: 566kcal たんぱく質: 18.8g	エネルギー: 588kcal たんぱく質: 23.3g	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 22.1g	エネルギー: 662kcal たんぱく質: 22.3g	エネルギー: 520kcal たんぱく質: 23.5g	エネルギー: 629kcal たんぱく質: 20.2g	
	脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.7g	脂質: 16.5g 食塩相当量: 2.0g	脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.6g	脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.9g	脂質: 13.9g 食塩相当量: 2.1g	脂質: 25.2g 食塩相当量: 1.8g	
#弁600円	すき焼き丼	きのこごはん&おでん	赤飯&金目煮	桜えびのかき揚げ丼	ローストビーフ丼	青椒肉絲丼	
その他							
	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)		
惣菜セット	ハンバーグ	メルレーサの甘酢あんかけ	タンドリーチキン	棒棒鷄	鮭のチャンチャ焼き		
	かぼちゃの煮物	ほうれん草の雲和え	マリネ	薩摩芋のシナモン風	薩摩芋のいとこ煮		
	胡瓜とツナの酢の物	ポテトサラダ	グラタン	プロッコリーのサラダ	味噌マヨサラダ		
	エネルギー: 601kcal たんぱく質: 22.3g	エネルギー: 569kcal たんぱく質: 19.4g	エネルギー: 663kcal たんぱく質: 21.5g	エネルギー: 727kcal たんぱく質: 24.2g	エネルギー: 594kcal たんぱく質: 23.0g		
	脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.7g	脂質: 14.4g 食塩相当量: 2.0g	脂質: 25.6g 食塩相当量: 1.8g	脂質: 21.1g 食塩相当量: 1.6g	脂質: 8.8g 食塩相当量: 1.7g		
#弁600円	エビピラフ&シチュー	中華丼	オムライス	ソースカツ丼	天丼		
その他							
惣菜セット	年末年始のお休みのお知らせ 12/27(土) ~ 1/4(日) まで、お休みを頂きます。 誠に勝手ながらご了承をお願いします。 新年は、1/5(月)より営業をいたします。 なお、定額プランお申し込みのお客様は、12月は500円割引させていただきます。					料金表 ・ 惣菜セット 500円 (配達650円) ・ 白米 100円 (配達130円) ・ 弁600円 (配達780円) ・ その他 配達料金 価格の30%頂きます。 (1,000円以上お買い上げで配達料無料)	
						☆電話または 公式ラインで予約！	
惣菜セット	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、2024年1月31日までとなります。おワタナバの手のひらの日付にてご確認ください。

中原店 ☎ 090-7859-3185 ✉ 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500円（配達650円）
・丂弁600円（配達780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13,000円
惣菜セット配達 月～土プラン15,000円
惣菜セット配達ご飯付 月～金プラン15,000円
惣菜セット配達ご飯付 月～土プラン18,000円
その他

