

## 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	鯖の利休焼き	天麩羅	まぐろの味噌マヨ焼き	チキンカツ	甘鯛の味噌漬け焼き	ススキのアクアパッツァ
	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
井弁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	鯖の味噌漬け焼き	豚の炒め物	カジキの香味焼き	カニ玉風	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	無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662kcal 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
井弁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	無のあちら漬け	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
井弁600円	すき焼き丼	きのこごはん&おでん	赤飯&金目の煮付け	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)	<div>井弁当 600円</div>  <div>惣菜セット 500円 白米 100円</div> 
惣菜 セ ット	ハンバーグ	メルルーサの甘酢あんかけ	タンドリーチキン	棒棒鶏	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	ブ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672kcal 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	
井弁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	<div>年末年始のお休みのお知らせ</div> <div>12/27(土)~1/4(日)</div> <div>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。</div>					<div>料金表</div> <ul style="list-style-type: none"><li>・惣菜セット500円(配達650円)</li><li>・白米100円(配達130円)</li><li>・井弁600円(配達780円)</li><li>・その他</li></ul> <div>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)</div> <div>☆電話または 公式ラインで予約!</div> <div></div>
井弁600円						
その他						



※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届けください。

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

福助ホームページ⇒

# 注文表 & 価格表



	・惣菜セット 500円（配達650円）
	・丼弁 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

