

福助弁当【1月の献立でーす★】

惣菜セット	年末年始のお休みのお知らせ 12/27(土)~1/4(日)						惣菜セット 500円	弁当 600円			
	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、1月は500円割引させて いただきます。										
#弁600円											
その他											
惣菜セット	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)					
	金目鯛の煮付け	太刀魚の塩焼き	コロッケ	鶏肉の巣煮	鰯のフリッター	鶏肉のマスタード焼き					
	錦玉子	牛肉と干瓢の煮物	ぬた	ほうれん草のじゃこ和え	南瓜の煮付け	ひじきの煮物					
	紅白なます	ほうれん草とえのきのお浸し	野菜炒め	ポテトサラダ	もやしの和え物	グラタン					
	エネルギー: 503kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 8.1g 食塩相当量: 2.0g	エネルギー: 587kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 22.6g 食塩相当量: 2.0g	エネルギー: 673kcal たんぱく質: 27.1g 脂質: 20.2g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 563kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 554kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 12.4g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 730kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 29.3g 食塩相当量: 3.2g					
	#弁600円 うな丼	赤飯&金目煮付け	ハンバーグ丼	親子丼	ちらし寿司	焼肉丼					
その他							抹茶のパウンドケーキ 150円				
惣菜セット	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)					
	天麩羅盛り合わせ	鶏肉のチーズピカタ	鯖の糀漬け焼き	鰯フライ	親子煮	豚肉と舞茸のくわやき					
	卵の花	もやしの和え物	肉じゃが	白菜の胡麻和え	小松菜とアサリのお浸し	青梗菜のおかか和え					
	胡瓜の梅おかか和え	五目煮豆	茄子の香り漬け	里芋の煮付け	きんぴらごぼう	さつまいものけむり					
	エネルギー: 596kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 683kcal たんぱく質: 27.8g 脂質: 26.9g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 689kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 22.8g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 535kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 601kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 2.5g					
	#弁600円 カツカレー	すき焼き丼	幕の内弁当	カツ丼	桜えびのかき揚げ丼	ローストビーフ丼					
その他	チーズケーキ 150円	かぼちゃプリン 150円									
惣菜セット	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)					
	エビフライ	ハンバーグ	酢豚	鮭の生姜焼き	力二玉	鰯の生姜煮					
	茄子の田楽	切り干し大根の煮物	キャベツの塩コンブ和え	変わりきんぴら	ひじきの煮物	胡瓜とじゃこの酢の物					
	白菜の酢の物	いんげんの胡麻和え	厚焼き卵	コールスローサラダ	白菜の胡麻サラダ	茄子と竹輪のきんぴら					
	エネルギー: 642kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 22.8g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 603kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 26.9g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 630kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 3.3g	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 583kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 3.8g	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 10.3g 食塩相当量: 2.6g					
	#弁600円 中華丼	天ぷら蕎麦	太巻き寿司&野菜炒め	オムライス	しらすと大葉のたぬき&おでん	エビフライ丼					
その他							黒糖蒸しパン 150円				
惣菜セット	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)					
	鶏つくね	鯖の味噌煮	豚の生姜焼き	鶏肉のパン粉焼き	おろしハリバーグ	カレイの磯辺焼き					
	竹輪の胡麻和え	プロッコリーのたらこ和え	温野菜サラダ	いんげんのおかか和え	南瓜の胡麻和え	ほうれん草のお浸し					
	肉じゃが	卯の花炒り煮	里芋の煮物	切り干し大根の煮物	青梗菜と豚の卵とじ	南瓜サラダ					
	エネルギー: 656kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 694kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 28.6g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 635kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 23.0g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 702kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 26.0g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 676kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 21.4g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 515kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 3.2g					
	#弁600円 天丼	牛丼	とろろ汁&麦飯&焼き鮭	おむすび&焼きそば	チキンカツタルタル丼	高菜ご飯&豆腐の五目あんかけ					
その他							チーズ蒸しパン 150円				

※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召し上がりください。

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

