

福助弁当【1月の献立で一す★】

惣菜セ
ット

弁当600円

その他

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、1月は500円割引**させて
いただきます。



	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)
惣菜セ ット	金目鯛の煮付け	太刀魚の塩焼き	コロッケ	鶏肉の雲煮	鱈のフリッター	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	エネルギー587kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー673kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー563kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー554kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー730kcal たんぱく質 25.2g
	脂質 8.1g 食塩相当量2.0g	脂質 22.6g 食塩相当量2.0g	脂質 20.2g 食塩相当量1.4g	脂質 16.5g 食塩相当量2.4g	脂質 12.4g 食塩相当量2.6g	脂質 29.3g 食塩相当量3.2g
弁当600円	うな丼	赤飯&金目の煮付け	ハンバーグ丼	親子丼	ちらし寿司	焼肉丼
その他			バナナヨーグルトケーキ 150円		抹茶のパウンドケーキ 150円	
	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)
惣菜セ ット	天麩羅盛り合わせ	鶏肉のチーズピカタ	鯖の粕漬け焼き	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	さつまいもの汁モノ
	エネルギー596kcal たんぱく質 20.1g	エネルギー683kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー689kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー572kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー535kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー601kcal たんぱく質 20.9g
	脂質 18.0g 食塩相当量3.0g	脂質 26.9g 食塩相当量2.4g	脂質 22.8g 食塩相当量2.2g	脂質 14.7g 食塩相当量2.3g	脂質 13.1g 食塩相当量2.4g	脂質 13.6g 食塩相当量2.5g
弁当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				
	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)
惣菜セ ット	エビフライ	ハンバーグ	酢豚	鮭の生姜焼き	カニ玉	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	エネルギー603kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー630kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー544kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー583kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー511kcal たんぱく質 21.8g
	脂質 22.8g 食塩相当量2.3g	脂質 9g 食塩相当量g	脂質 19.8g 食塩相当量3.3g	脂質 14.7g 食塩相当量2.6g	脂質 15.7g 食塩相当量3.8g	脂質 10.3g 食塩相当量2.6g
弁当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			
	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)
惣菜セ ット	鶏つくね	鯖の味噌煮	豚の生姜焼き	鶏肉のパン粉焼き	おろしハッパ-グ	カレイの磯辺焼き
	竹輪の胡麻和え	ブ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	卵の花炒り煮	里芋の煮物	切り干し大根の煮物	青梗菜とハムの卵とじ	南瓜サラダ
	エネルギー656kcal たんぱく質 25.5g	エネルギー694kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー635kcal たんぱく質 20.3g	エネルギー702kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー676kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー515kcal たんぱく質 23.5g
	脂質 18.8g 食塩相当量2.9g	脂質 28.6g 食塩相当量2.6g	脂質 23.0g 食塩相当量2.6g	脂質 26.0g 食塩相当量2.6g	脂質 21.4g 食塩相当量2.8g	脂質 11.4g 食塩相当量3.2g
弁当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	チーズケーキ 150円	南瓜のパウンドケーキ 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

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

