

福助弁当 【2月の献立で一す★】

	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)	2/7(土)
惣菜セット	ささみのカツ煮	豚肉の梅肉ソース	金目鯛の煮付け	なすとひき肉	鯖の塩焼き	焼売
	ひじきの煮物	茄子の生姜醤油あえ	ナムル	大学芋	きんぴらごぼう	里芋の煮付け
	春菊の胡麻和え	薩摩芋のピーナッツバター和え	ビーフン炒め	春雨サラダ	胡瓜の酢の物	キャベツのおかか和え
	エネルギー567kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー663kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.4g	エネルギー489kcal たんぱく質 20.3g 脂質 8.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー686kcal たんぱく質 13.4g 脂質 22.5g 食塩相当量 1.7g	エネルギー552kcal たんぱく質 16.4g 脂質 21.3g 食塩相当量 1.5g	エネルギー517kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.7g 食塩相当量 1.6g
#弁600円 その他	カレーピラフ&カニココロ 恵方巻き1/2カット 200円	中華丼	ハンバーグ丼	赤飯&金目の煮付け 赤飯1パック 200円	親子丼 チーズケーキ 150円	チャーハン&餃子 豆乳プリン 150円
	2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)	2/14(土)
惣菜セット	カジキの梅肉焼き	鶏肉のもろみ焼き	豚肉のにんにく炒め(餃子)	鰯の利休焼き	天婦羅	酢鶏
	切り干し大根の煮物	野菜炒め	胡瓜とツナの酢の物	大根と鶏肉の煮物	サツマイモサラダ	茄子のきんぴら
	インディアンサラダ	ぬた	薩摩芋のいとこ煮	小松菜の辛し和え	ふろふき大根	ブロッコリーの胡麻和え
	エネルギー592kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー604kcal たんぱく質 26.4g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー621kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー511kcal たんぱく質 24.7g 脂質 13.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー626kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー602kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.5g
#弁600円 その他	桜えびのかき揚げ丼	うな丼	天ぷら蕎麦 プリン 150円	幕の内弁当	山菜ご飯&豆腐あんかけ	豚の角煮丼
	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)	2/21(土)
惣菜セット	かぼちゃコロッケ	鰯の南蛮漬け	鮭の粕漬け焼き	鶏肉の粕漬け焼き	鯖の味噌煮	豚しゃぶの葱ソースかけ
	厚焼き玉子	蓮根の煮物	肉じゃが	千草焼き	報連相の炒めもの	白和え
	もやしのカレー炒め	じゃが芋のたらこ和え	小松菜の昆布茶和え	白菜と油揚げの和え物	胡瓜とカニカマの酢の物	小松菜の菜種和え
	エネルギー654kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー646kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー537kcal たんぱく質 25.8g 脂質 10.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー549kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー564kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー618kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.0g
#弁600円 その他	チラシ寿司	カツカレー	すき焼き丼	とりめし&おでん	カツ丼	麻婆豆腐丼
		かぼちゃのバンドケーキ 150円	黒糖蒸しパン 150円		かぼちゃプリン 150円	
	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	2/28(土)
惣菜セット	メバルの味醂漬け焼き	他人煮	ニラ海老玉	スズキのムニエル	フライ盛り合わせ	鯖の利休焼き
	水菜のお浸し	オーロラサラダ	ほうれん草の薬和え	白菜のポン酢和え	ブロッコリーのたらこ和え	筑前煮
	厚揚げの炒め物	南瓜の胡麻和え	変わりきんぴら	里芋の煮物	ひじきの煮物	白菜のじゃこ和え
	エネルギー619kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー677kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.0g 食塩相当量 4.6g	エネルギー508kcal たんぱく質 23.0g 脂質 12.0g 食塩相当量 1.9g	エネルギー502kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.0g 食塩相当量 1.6g	エネルギー607kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.8g	エネルギー522kcal たんぱく質 26.5g 脂質 12.2g 食塩相当量 2.5g
#弁600円 その他	ローストビーフ丼	オムライス	天丼	太巻き寿司&野菜炒め	牛丼	ハヤシライス チーズケーキ 150円



料金表

- ・惣菜セット500円(配達650円)
 - ・白米100円(配達130円)
 - ・弁弁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!

ライン公式



※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）

↓ ※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

