

福助弁当【3月の献立で一す★】

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)
惣菜セット	スコッチャッグ エネルギー: 692kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 26.7g 食塩相当量: 2.4g	鯖の味噌漬け焼き エネルギー: 699kcal たんぱく質: 24.6g 脂質: 24.2g 食塩相当量: 2.5g	チキンピカタ エネルギー: 633kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 2.8g	鯵フライ エネルギー: 629kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 3.1g	鶏肉のはちみつ エネルギー: 649kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 3.1g	鶏肉の味噌付け焼き エネルギー: 548kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 2.5g
	薩摩芋サラダ いんげんの胡麻和え	肉じゃが 白菜と油揚げの煮物	マカロニサラダ 大根のフレーク煮	焼きビーフン 茄子の田楽	南瓜サラダ 水菜のお浸し	南瓜の煮付け キャベツのゆかり和え
	#弁600円 その他	チャーハン&餃子 チラシ寿司	中華丼	すき焼き丼 かぼちゃプリン 150円	かに玉丼 親子丼	親子丼 抹茶のパウンドケーキ 150円
	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	3/14(土)
惣菜セット	鯖の味噌漬け焼き エネルギー: 607kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 2.7g	天麩羅 干瓢の煮物	和風ミートローフ ひじきの煮物	ささみの梅肉ソース ほうれん草のお浸し	鯵大根 炒り豆腐	ホッケ塩焼き 福袋の煮物
	味噌マヨサラダ 切り干し大根の煮物	干瓢の煮物 蕪と切り昆布の和え物	ひじきの煮物 胡瓜とわかめの酢の物	春雨の炒め物 蕪のあちゃら漬け	春雨の炒め物 蕪のあちゃら漬け	春雨の炒め物 薩摩芋のシナモン風
	#弁600円 その他	幕の内弁当 チーズケーキ 150円	桜えびのかき揚げ丼 ガトーショコラ 150円	うな丼 赤飯&金目の煮付け	赤飯&金目の煮付け 黒糖蒸しパン 150円	とりめし&揚げ出し豆腐 菜飯&白身魚の甘酢あんかけ チーズ蒸しパン 150円
	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)
惣菜セット	とんかつ じゃがいものたらこ和え	たらのフリッター 野菜炒め	力二玉風 里芋の煮付け	鮭のちゃんちや焼き 胡瓜の和え物	鶏肉の柚子胡椒焼き ポテトサラダ	カジキの照り焼き がんもの煮物
	卵の花 エネルギー: 861kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 40.3g 食塩相当量: 3.1g	ポテトサラダ エネルギー: 596kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 2.5g	コールスローサラダ エネルギー: 580kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 4.0g	厚焼き卵 エネルギー: 562kcal たんぱく質: 28.2g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 2.2g	変わりきんぴら エネルギー: 598kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 2.8g	五目臍 エネルギー: 636kcal たんぱく質: 28.4g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 2.2g
	#弁600円 その他	とろろご飯&焼き鮭 エビピラフ&ポークチャップ	太巻き寿司&ささみの梅しそフライ プリン 150円	天ぷら蕎麦 牛丼	牛丼 カツ丼	カツ丼
	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)
惣菜セット	鮭の南蛮漬け 白菜の胡麻和え	他人煮 きんぴらごぼう	鮭の味噌漬け焼き コールスローサラダ	ハンバーグ スペイン風オムレツ	メルレーサの甘酢あんかけ ほうれん草の胡麻和え	棒棒鶏 薩摩芋のシナモン風
	五目煮豆 エネルギー: 600kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 2.6g	胡瓜の漬和え エネルギー: 594kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 2.3g	千草焼き エネルギー: 585kcal たんぱく質: 28.1g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 2.6g	味噌マヨサラダ エネルギー: 738kcal たんぱく質: 28.9g 脂質: 29.0g 食塩相当量: 3.0g	オーロラサラダ エネルギー: 585kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 2.7g	茄子の煮びたし エネルギー: 645kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 24.0g 食塩相当量: 2.3g
	#弁600円 その他	オムライス ローストビーフ丼	カツカレー チーズケーキ 150円	天丼 かぼちゃのパウンドケーキ 150円	豚たまご丼 パナヨーグルトケーキ 150円	ハンバーグ丼
	3/30(月)	3/31(火)				
惣菜セット	鰯の利休焼き 肉じゃが ほうれん草のじゃこ和え エネルギー: 565kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 2.5g	ささみのしそ巻きフライ 大豆とひじきの煮物 みかん入りサラダ エネルギー: 639kcal たんぱく質: 26.6g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 2.5g	配達やってます！	福助弁当公式	料金表	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 値格の30%頂きます。 (1,000円以上お買い上げで配達料無料)
#弁600円 その他	山菜ご飯&肉団子甘酢丼 ソナと塩昆布&ロールしない白菜					☆電話または公式ラインで予約！

※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）
・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

