

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	スコッチエッグ	鯖の糍漬け焼き	チキンピカタ	鰯フライ	鶏肉のはちみつ	鶏肉の味噌付け焼き
	薩摩芋サラダ	肉じゃが	マカロニサラダ	焼きビーフン	南瓜サラダ	南瓜の煮付け
	いんげんの胡麻和え	白菜と油揚げの煮物	大根のフレーク煮	茄子の田楽	水菜のお浸し	キャベツのゆかり和え
	エネルギー692kcal たんぱく質 18.4g 脂質 26.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー699kcal たんぱく質 24.6g 脂質 24.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー633kcal たんぱく質 22.3g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー629kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー649kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー548kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.5g
	¥600 チャーハン&餃子	¥600 チラシ寿司	¥600 中華丼	¥600 すき焼き丼	¥600 かに玉丼	¥600 親子丼
その他				かぼちゃプリン 150円		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	天麩羅	和風ミートローフ	ささみの梅肉ソース	鰯大根	ホッケ塩焼き
	味噌マヨサラダ	干瓢の煮物	ひじきの煮物	ほうれん草のお浸し	炒り豆腐	福袋の煮物
	切り干し大根の煮物	蕪と切り昆布の和え物	胡瓜とわかめの酢の物	春雨の炒め物	蕪のあчыら漬け	薩摩芋のシナモン風
	エネルギー607kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.7g	エネルギー650kcal たんぱく質 19.7g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー604kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー513kcal たんぱく質 29.6g 脂質 6.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー598kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー636kcal たんぱく質 28.4g 脂質 15.7g 食塩相当量 2.2g
	¥600 幕の内弁当	¥600 桜えびのかき揚げ丼	¥600 うな丼	¥600 赤飯&金目の煮付け	¥600 とりめし&揚げ出し豆腐	¥600 菜飯&白身魚の甘酢あんかけ
その他	チーズケーキ 150円	ガトーショコラ 150円		黒糖蒸しパン 150円		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	たらふりッター	カニ玉風	鮭のちゃんちゃ焼き	鶏肉の柚子胡椒焼き	カジキの照り焼き
	じゃがいものたらこ和え	野菜炒め	里芋の煮付け	胡瓜の和え物	ポテトサラダ	がんもの煮物
	卵の花	ポテトサラダ	コールスローサラダ	厚焼き卵	変わりきんぴら	五目膾
	エネルギー861kcal たんぱく質 24.8g 脂質 40.3g 食塩相当量 3.1g	エネルギー596kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー580kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー562kcal たんぱく質 28.2g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー605kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー802kcal たんぱく質 30.4g 脂質 35.0g 食塩相当量 2.9g
	¥600 とろろご飯&焼き鮭	¥600 エビピラフ&ボークチャップ	¥600 太巻き寿司&ささみの梅しそフライ	¥600 天ぷら蕎麦	¥600 牛丼	¥600 カツ丼
その他		プリン 150円				
	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	他人煮	鮭の味噌漬け焼き	ハンバーグ	メルルーサの甘酢あんかけ	棒棒鶏
	白菜の胡麻和え	きんぴらごぼう	コールスローサラダ	スペイン風オムレツ	ほうれん草の胡麻和え	薩摩芋のシナモン風
	五目煮豆	胡瓜の雲和え	千草焼き	味噌マヨサラダ	オーロラサラダ	茄子の煮びたし
	エネルギー600kcal たんぱく質 26.8g 脂質 13.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー594kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー635kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー738kcal たんぱく質 28.9g 脂質 29.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー585kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.0g 食塩相当量 2.7g	エネルギー645kcal たんぱく質 25.9g 脂質 24.0g 食塩相当量 2.3g
	¥600 オムライス	¥600 ローストビーフ丼	¥600 カツカレー	¥600 天丼	¥600 豚たまご丼	¥600 ハンバーグ丼
その他		チーズケーキ 150円		かぼちゃのパウンドケーキ 150円	バナナヨーグルトケーキ 150円	
	3/30(月)	3/31(火)	<div>配達やってます！</div> <div>福助弁当公式</div>   			
惣菜セット	鯖の利休焼き	ささみのしそ巻きフライ				
	肉じゃが	大豆とひじきの煮物				
	ほうれん草のじゃこ和え	みかん入りサラダ				
	エネルギー565kcal たんぱく質 25.7g 脂質 13.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー639kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.5g				
¥600 山菜ご飯&肉団子甘酢丼	¥600 ツナと塩昆布&ロールしない白菜					
その他						

料金表

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



福助ホームページ⇒

※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）
	・ 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

