

# 福助弁当 【4月の献立で一す★】

		4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)	4/4(土)		
惣菜セット		青椒肉絲	シイラのフライ	肉団子の甘酢あんかけ	コロツケ		
		かぼちゃの煮付け	ポテトサラダ	ビーフン	松風焼き		
		ぬた	ぜんまいの煮物	いんげんの胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え		
		エネルギー559kcal たんぱく質 24.2g 脂質 9.4g 食塩相当量3.0g	エネルギー683kcal たんぱく質 24.7g 脂質 26.2g 食塩相当量2.8g	エネルギー669kcal たんぱく質 22.2g 脂質 24.2g 食塩相当量2.9g	エネルギー768kcal たんぱく質 29.4g 脂質 27.1g 食塩相当量2.3g		
#弁600円 その他		マーボー豆腐丼 桜餅 150円	エビピラフ&シチュー	中華丼	ソースカツ丼		
		4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	4/11(土)
惣菜セット		太刀魚の糍漬け焼き	カレーの葱味噌焼き	鶏の唐揚げ	鶏肉の雲煮	鰯の生姜煮	豚ヒレ肉のピカタ
		牛肉と干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	南瓜の煮物	ほうれん草のじゃこ和え	大根の酢の物	きんぴらごぼう
		ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜の酢の物	もやしの和え物	かぼちゃサラダ	茄子と竹輪のきんぴら	ズッキーニのサラダ
		エネルギー624kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.0g 食塩相当量2.3g	エネルギー509kcal たんぱく質 25.1g 脂質 11.6g 食塩相当量2.8g	エネルギー665kcal たんぱく質 21.3g 脂質 24.8g 食塩相当量2.7g	エネルギー584kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.1g 食塩相当量2.7g	エネルギー521kcal たんぱく質 22.2g 脂質 10.9g 食塩相当量2.6g	エネルギー582kcal たんぱく質 24.0g 脂質 17.5g 食塩相当量2.3g
#弁600円 その他	親子丼	幕の内弁当	チラシ寿司	うな丼	すき焼き丼 チーズケーキ 150円	かに玉丼 桜餅 150円	
		4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)
惣菜セット		天麩羅	ミートローフ	鰹のフライ	親子煮	豚の生姜焼き	つくねの和風だれ
		炒り豆腐	キャベツの和え物	薩摩芋のいとこ煮	小松菜とアサリのお浸し	青梗菜のおかか和え	ひじきの煮物
		胡瓜の梅おかか和え	じゃがいものたらこ和え	ほうれん草のお浸し	茄子のきんぴら	さつまいものソテー	大学芋
		エネルギー588kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.2g 食塩相当量3.1g	エネルギー653kcal たんぱく質 23.1g 脂質 22.7g 食塩相当量3.1g	エネルギー700kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.9g 食塩相当量2.0g	エネルギー545kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.4g 食塩相当量2.6g	エネルギー618kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.8g 食塩相当量2.5g	エネルギー686kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.1g 食塩相当量2.6g
#弁600円 その他	カツ丼	チャーハン&餃子	桜えびのかき揚げ丼	太巻き寿司&ささみの焼しそフライ	赤飯&金目の煮付け	チキンカツタルタル丼	
		4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	4/25(土)
惣菜セット		ハンバーグ	酢豚	鮭のコーンマヨ焼き	鯖の西京焼き	鶏肉のパン粉焼き	鶏ひき肉のマヨ焼き
		キャベツの塩コンブ和え	南瓜の煮付け	じゃがいものきんぴら	大根のそぼろあんかけ	ポテトサラダ	竹輪の胡麻和え
		五目煮豆	いんげんの胡麻和え	小松菜の菜種和え	コールスローサラダ	切り干し大根の煮物	南瓜の金平
		エネルギー686kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.1g 食塩相当量3.2g	エネルギー624kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.8g 食塩相当量3.1g	エネルギー615kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.0g 食塩相当量2.8g	エネルギー610kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.8g 食塩相当量2.8g	エネルギー774kcal たんぱく質 24.0g 脂質 32.7g 食塩相当量2.7g	エネルギー642kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.6g 食塩相当量2.3g
#弁600円 その他	牛丼	オムライス	山菜ご飯&肉団子甘酢丼 チーズケーキ 150円	カツカレー	天丼	海老しんじょ丼	
		4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)		
惣菜セット		鯖のおろし煮	チキン南蛮	鰯の照り焼き	エビフライ		
		ブロッコリーのたらこ和え	温野菜サラダ	肉じゃが	南瓜の胡麻和え		
		卵の花炒り煮	里芋の柚子みそかけ	胡瓜の酢味噌和え	青梗菜とハムの卵とじ		
		エネルギー695kcal たんぱく質 24.5g 脂質 28.4g 食塩相当量2.9g	エネルギー726kcal たんぱく質 21.5g 脂質 29.3g 食塩相当量2.8g	エネルギー654kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.3g 食塩相当量2.8g	エネルギー698kcal たんぱく質 25.3g 脂質 26.0g 食塩相当量2.2g		
#弁600円 その他	ハンバーグ丼	たけのこ飯&揚げ出し豆腐	ローストビーフ丼	ねぎ塩豚丼			



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

