

心温まる家庭の味をお届けします



# 未来キッチン

INFORMATION

未来キッチン店頭では日替わり弁当の他、お惣菜、各種ジャム、パウンドケーキ等を販売しております。

## 宅配弁当注文表

ご希望の個数を日付の欄に記入し、下記までFAXにてご注文をお願い致します。  
ご注文・ご予約は前日の17:00までにお願致します。(変更は当日朝9:00まで)  
電話・メールでのご注文もお受け致します。

TEL:0246-24-0039 FAX:0246-24-0100

MAIL:miraikitchen@midorinomori-f.com

ランチ日替わり弁当

1個450円

カツ丼 450円

ソースカツ丼 450円

デラックス弁当 600円

(ご飯大盛りサービス・味噌汁付)

お客様名:

ご担当者:

連絡先TEL:

ご住所:

未来キッチン

福島県いわき市平倉前108-9倉前クリーンビル3

特定非営利活動法人みどりの杜福祉会

就労支援センター未来工房

〒970-8025福島県いわき市平南白土2-1-5

HP: <http://midorinomori-f.com/miraikobo/>



2017年 10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2(個) ルバ-グトソース 188Kcal 白身魚フライ 203Kcal 海草サラダ風 33kcal	3(個) ポークソテー 181Kcal 焼き鮭おろし揚げ 96Kcal キャロットラペ 84Kcal	4(個) 車麩の酢豚風 110Kcal 鯖の塩焼き 85Kcal こんにやく甘辛煮 38Kcal	5(個) 鶏から揚げ 233Kcal 青菜入りオムレツ風 133Kcal 和風びくるす 55Kcal	6(個) 肉野菜炒め 199Kcal さんまの竜田揚げ 173Kcal ナスの煮浸し 59Kcal	7
8		10(個) メンチカツ 255Kcal 塩ホッケ焼き 80Kcal 大根きんぴら 52Kcal	11(個) ロールきゃべつ 178Kcal 白身魚西京焼き 109Kcal ポテトサラダ 117Kcal	12(個) 豚と玉葱さっぱり炒め 179Kcal 信田巻き 190Kcal 青菜辛し和え 15Kcal	13(個) 鶏の甘辛煮 168Kcal 鰯の生姜焼き 101Kcal 切り干し大根サラダ 83Kcal	14
15	16(個) 鶏チリソース 199Kcal クリームコロッケ 227Kcal 青菜と茸のポン酢和え 56Kcal	17(個) 豚の竜田揚げ 260Kcal たまごの袋煮 95Kcal アラビアータ 118Kcal	18(個) サーモンフライ 199Kcal ガパオ風 187Kcal 薩摩芋と根野菜煮 88Kcal	19(個) 鶏肉エニック揚げ 285Kcal チャプチェ 130Kcal レンコンきんぴら 59Kcal	20(個) のびチーメンチ 265Kcal シルバー西京焼き 133Kcal ブロッコリーの加餡 45Kcal	21
22	23(個) ハム厚切りカツ 277Kcal 竹輪と野菜炒め餡 88Kcal もやしのごま酢和え 28Kcal	24(個) 鶏のてりやき 165Kcal 白身魚フリッター 187Kcal 切り昆布煮 48Kcal	25(個) ユーリンチー 347Kcal えびしゅうまい 145Kcal カラフルマリネ 43Kcal	26(個) ミートローフ 158Kcal 厚揚げチリソース 179Kcal ツナとピ-マン煮 60Kcal	27(個) カレーのから揚げ 265Kcal 豚肉切り干し大根煮 209Kcal チリコンカン 84Kcal	28
29	30(個) イカフライ 265Kcal ホイコーロー 132Kcal チンゲン菜クリーム煮 56Kcal	31(個)ハロウィン かぼちゃと枝豆コロッケ 218kcal 酢豚 150Kcal ドライカレー 89Kcal		いわきワイナリー 収穫祭 10月7日(土)開催 午前9時スタート!		

土日の注文は相談ください。(お弁当のみ三十個から)

食材仕入れの都合により内容が変わる場合がございます。米は国産のものを使用しています。