

心温まる家庭の味をお届けします

●みらい●

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までをお願い致します。(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

日替わり弁当 450円

デラックス弁当 600円

カツ丼 450円

ソースカツ丼 450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 11月

土日の注文は相談ください(お弁当のみ二十個から)

日	月	火	水	木	金	土
1			1(個) 鶏の南蛮焼き 185Kcal 魚フライ 188Kcal 切り干し大根煮 57Kcal	2(個) ロールキャベツホワイトソース 178Kcal コロッケ 156Kcal もやしのごまあえ 36Kcal		4
5	6(個) 肉団子野菜あんかけ 173Kcal エビカツ 280Kcal きのこの和風スパ 90Kcal	7(個) 鶏から 256Kcal 秋刀魚の梅煮 174Kcal チャプチェ 96Kcal	8(個) いわきヌーヴォー祭 豚とキャベツの胡麻風味炒め 132Kcal 厚揚げ千草 82Kcal 海草と加工サラダ 62Kcal	9(個) 鶏肉なめこおろし 135Kcal パリパリ春巻き 163Kcal 牛蒡きんぴら 56Kcal	10(個) 豚しょうが焼き 198Kcal 塩鮭焼き 155Kcal コールスロー 41Kcal	11
12	13(個) メンチカツ 277Kcal 塩ほっけ焼き 98Kcal 蒟蒻甘辛煮 27Kcal	14(個) ハンバーグ デミグラス 208Kcal 味玉子 89Kcal カブのコンソメ煮 50Kcal	15(個) アジフライ焼き 133Kcal チンジャオロース 87Kcal 大学芋 117Kcal	16(個) えびかき揚げ 245Kcal 鶏ハムロール 172Kcal ドライカレー 99Kcal	17(個) 鯖の竜田揚げ 199Kcal 鶏挽き袋煮 78Kcal 青菜のからし和え 25Kcal	18
19	20(個) サーモンフライ 124Kcal シュウマイ 84Kcal ヒジキ煮 63Kcal	21(個) 秋の炊き込みご飯 ユーリンチー 304Kcal 竹輪と野菜のころころ煮 77Kcal ハムともやし中華炒め 60Kcal	22(個) 豚にら炒め 178Kcal イカフライ 147Kcal 白和え 73Kcal		24(個) 鶏天 282Kcal 焼きビーフン 98Kcal 煮大根のガアソカ 102Kcal	25
26	27(個) 鶏と牛蒡の甘辛煮 198Kcal 魚西京焼き 109Kcal 春雨サラダ 55Kcal	28(個) ポークソテー 254Kcal 出し巻き卵 155Kcal 青菜煮浸し 16Kcal	29(個) 鶏のニンニク焼 187Kcal 竹輪の磯辺揚げ 92Kcal かぼちゃ煮 86Kcal	30(個) 豚と大根の中華炒め 128Kcal さんま竜田揚げ 199Kcal 人参しりしり 77Kcal		

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。