

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 12月

土日の注文は相談ください。お弁当のみ三十個から

日	月	火	水	木	金	土
	 <p>本年度は28日までの営業となります。 平成30年1月4日より営業いたします。</p> 					2
3	4(個) 鶏のチリソース 190Kcal お魚フライ 188kcal Iリゾ ペペロン 22Kcal	5(個) 豚の野菜巻き焼き 114Kcal 秋刀魚の竜田揚 173Kcal カブのクリーム煮 66 Kcal	6(個) 鶏の甘酢焼き 202Kcal 味玉子 89Kcal ツナポテト 99kcal	7(個) イカメンチ 200Kcal ドライカレー 89 Kcal 青菜煮浸し 43Kcal	8(個) 豚肉しょうが焼き 198 Kcal 厚揚げ千草 77Kcal 茸のおろし和え 19Kcal	9
10	11(個) ハンバーグ大葉おろし 178Kcal 塩さば焼き 85Kcal れんこんきんぴら 59Kcal	12(個) 魚西京焼き 109Kcal 鶏のミンチ揚げ 207Kcal マカロニサラダ 116Kcal	13(個) とんステーキ 206Kcal 白身魚フライ 194Kcal 切り干し大根煮 83Kcal	14(個) 鶏のから揚げ 285Kcal お魚ハンバーグ 153Kcal 蒟蒻ピリ辛煮 38Kcal	15(個) 鰯フライ 143Kcal チジヤ和え 183Kcal 白和え 77Kcal	16
17	18(個) サーモンフライ 124Kcal 肉団子の甘酢餡 133Kcal Iリゾのごまあえ 28Kcal	19(個) 豚肉七味焼き 144Kcal 揚げハルマキ 163Kcal ひじき煮 42Kcal	20(個) 鶏天オロソース 189Kcal 五目ビーフン 132Kcal ハムマリネ 53Kcal	21(個) 秋刀魚ポポー焼き 156kcal ロールキャベツ 178Kcal おでん風 52Kcal	22(個) クリスマストーフ 172Kcal エビカツ 190Kcal フライドポテト 98Kcal	23
24	25(個) 厚切りハムカツ 277Kcal 塩ホッケ焼き 98Kcal 青菜おかか和え 33Kcal	26(個) 鶏のゴマネーズ焼き 209Kcal 鯖カレー煮 155Kcal 人参しりしり 77Kcal	27(個) 豚竜田揚げ 260Kcal えびしゅうまい 145Kcal 切り昆布煮 48Kcal	28(個) カレイのから揚げ 265Kcal ツナ入り卵焼き 108Kcal 野菜クリーム煮 53Kcal		30

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。