

# 宅配弁当注文表

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。

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/mirai-kobo/>



2018年 2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
	<p>寒い日が続きます。皆様かぜなどひかぬよう ご自愛ください。</p>			1( 個) ハンバーグ 223kcal 秋刀魚竜田揚げ 173kcal 卵の花 53Kcal	2( 個) 鶏のから揚げ 233Kcal 鯖カレー煮 155Kcal 五目煮豆 62Kcal	3
4	5( 個) メンチカツ 277Kcal ハムのチンジャオ風 170Kcal 切り昆布煮 40Kcal	6( 個) 豚しょうが焼き 198Kcal コロッケ 165Kcal ベジマリネ 63Kcal	7( 個) 鶏のチリソース 190Kcal 鮭フライ 124Kcal サトイモ胡麻味噌煮 46Kcal	8( 個) ポークピカタ 198Kcal 厚揚げ千草 77Kcal 青菜ひたし 43kcal	9( 個) アジフライ 133Kcal 麩の酢豚風 110Kcal きんぴらごぼう 56Kcal	10
11		13( 個) メンチカツ 277Kcal 塩ホッケ焼き 98Kcal 大根きんぴら 50Kcal	14( 個) ミートローフ 155Kcal 白身魚ムニエル 145kcal カブクリーム煮 66Kcal	15( 個) 魚南蛮漬け 136 Kcal ホイコーロー 168Kcal 切り干し大根煮 58Kcal	16( 個) 甘辛チキン 168Kcal 出し巻き卵焼き 155Kcal 人参しりしり 77Kcal	17
18	19( 個) 鶏の磯部揚げ 243Kcal 魚西京焼き 109Kcal 蒟蒻としめじのピリ辛 39Kcal	20( 個) 牛肉と竹の子炒め 198Kcal ブリの照り焼き 150Kcal さつま揚げと白菜煮 60Kcal	21( 個) ユーリンチー 289Kcal 秋刀魚のポーポー焼き 163Kcal おでん風煮物 66Kcal	22( 個) 豚南ばん 144Kcal 卵の袋煮 95Kcal マカロニサラダ 100Kcal	23( 個) イカ天 177Kcal 厚揚げと豚のフリース 182Kcal ツナポテト 99Kcal	24
25	26( 個) 白身フライ 160Kcal つくねのカニ餡 155Kcal 春雨サラダ 55Kcal	27( 個) 鶏からスパイシー 269Kcal スパニッシュオムレツ 133Kcal ブロッコリーの胡麻和え 68Kcal	28( 個) おろしハンバーグ 178Kcal 鯖竜田揚げ 168 Kcal じゃがわかめ煮 50Kcal			

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。