

宅配弁当注文表

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。

ご希望の個数下記まで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/miraikobo/>



2018年 3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
				1(個) 甘辛チキン 134Kcal エビしゅうまい 145Kcal ひじき煮 38Kcal	2(個) ちらし寿司 462Kcal から揚げ 233Kcal さつま揚げ煮 70Kcal	3
4	5(個) ハムカツ 277Kcal マーボー豆腐 163Kcal ネギぬた 23Kcal	6(個) 鰯南蛮 143Kcal 肉じゃが 166Kcal 大根サラダ 33Kcal	7(個) 鶏ステーキマトリクス 185Kcal 塩ホッケ焼き 74Kcal 甘辛お芋煮 97Kcal	8(個) ブタ天 206Kcal 卵焼き 108Kcal 紅白なます 21Kcal	9(個) おろしハバーグ 212Kcal 厚揚げ千草 82Kcal お獣の酢豚風 90Kcal	10
11	12(個) チキンカツ 265Kcal 塩鯖焼き 165Kcal スパサラ 80Kcal	13(個) ユーリンチー 289Kcal コロッケ 166Kcal カブのマスタード和え 66Kcal	14(個) 豚のしょうが焼き 198Kcal 豆腐つみれ揚げ 145Kcal ヒジキ煮 59Kcal	15(個) 白身魚ムニエル 182Kcal 豚バラとキャブのみそ炒め 132Kcal マリネ 23Kcal	16(個) 鶏レモン焼き 170Kcal ドライカレー 98Kcal ツナポテト 99Kcal	17
18	19(個) 豚パン粉焼き 248Kcal はるまき 124Kcal カニカマ若芽酢 52Kcal	20(個) 白身魚フライ 194Kcal 鶏肉の松風焼き 140Kcal 青菜とソーセージ炒め 63Kcal		22(個) ハバーグマトリクス 212Kcal 鮭の胡麻味噌蒸し 88Kcal 春の白和え 27Kcal	23(個) 豚南蛮やき 200Kcal 味玉子 89Kcal 蓮根きんぴら 66Kcal	24
25	26(個) アジフライ 133Kcal ミトホー肺肉 110Kcal 竹輪ともやし和え 32Kcal	27(個) トンテキ 327Kcal ぶりパセリ揚げ 149Kcal きんぴらごぼう 78Kcal	28(個) 鶏天生姜あん 261Kcal 鯖カレー煮 155Kcal 大根と厚揚げ煮 76Kcal	29(個) カレイのカラ揚げ 265Kcal 挽肉ともやしの袋煮 168Kcal セロリのメンチカツ和え 26Kcal	30(個) 鶏のニンニク焼き 189Kcal 根野菜の加熱サラダ 126Kcal 厚揚げチリソース 98Kcal	31

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。