

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:

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/>



2018年 5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) あじフライ 205Kcal シュウマイ 黒酢あん 88Kcal 切り昆布 48Kcal | 2 (個) 鶏のから揚げ 256Kcal 茹で塩鮭のおろし 98Kcal 蓮根とインゲンツマヨ和え 48Kcal | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 (個) 野菜コロケ 166Kcal 肉団子の和えソース 103kcal 水菜とコーン和え 55Kcal | 8 (個) とんてき 327kcal 塩ホッケ焼き 80Kcal キャロットオイスターソース炒め 40Kcal | 9 (個) 茹で鶏ピリ辛ソース 96Kcal 鰯梅しそフライ 265Kcal コールスローアイント 43Kcal | 10 (個) 鶏フリッター 250Kcal 玉葱とハム入り卵焼き 72Kcal 若芽とキャベツ和え 43kcal | 11 (個) 酢豚 261Kcal 鯖の塩焼き 155Kcal マッシュポテトバター味 95Kcal | 12 |
| 13 | 14 (個) 黒豚メンチ 255Kcal 高野豆腐サンド蒸し 103Kcal 海藻サラダ 11Kcal | 15 (個) 豚のしょうが焼き 198Kcal 卵と人参袋煮 95Kcal 青菜とかまぼこ和え 133Kcal | 16 (個) 鶏の照り焼き 187Kcal 揚げだし豆腐 99Kcal 切干し大根 57Kcal | 17 (個) ハムカツ 277Kcal 魚の西京焼き 109Kcal 春雨サラダ 55Kcal | 18 (個) ブリの照り焼き 302Kcal 和風ミートローフ 158Kcal 青菜辛し和え 40Kcal | 19 |
| 20 | 21 (個) ハンバーグトマトソース 233Kcal 白身魚マリネ 106Kcal インゲン胡麻和え 38Kcal | 22 (個) 肉じゃが 155Kcal 揚げ鯖甘酢がらめ 113Kcal 根野菜と蒟蒻煮 60Kcal | 23 (個) プルコギ 132Kcal 白身魚ネギ味噌焼き 133Kcal ツマヨれんこん 53Kcal | 24 (個) チーズインフライ 265Kcal 千草焼き 82Kcal 中華サラダ 58Kcal | 25 (個) 冷しゃぶ 144Kcal 竹輪の彩り炒め 108kcal マリネ 56kcal | 26 |
| 27 | 28 (個) カレイのから揚げ 265Kcal ドライカレー 89Kcal おくら和え 23Kcal | 29 (個) 牛肉韓国炒め 173Kcal 鱈南蛮 123Kcal ポテトのきんぴら 72Kcal | 30 (個) ブタ天 198Kcal さつま揚げと野菜煮 103Kcal 塩昆布大根 28Kcal | 31 (個) チキントマト煮 199Kcal 鯖の味噌煮 165Kcal ポテトサラダ 88Kcal | | |

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。