

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。

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までにお願ひします。(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

大人気 冷やしメニュー!!

日替わり弁当 450円

冷しぶっかけうどん 400円

冷し中華そば 400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/>



2018年 8月

日	月	火	水	木	金	土
			1 (個) アジフライ 205Kcal パンバンジー 185Kcal 牛蒡とひじきの辛マヨ 62Kcal	2 (個) 豚しょうが焼き 209cal 卵焼き 148Kcal 人参バター炒め 80Kcal	3 (個) 鶏唐揚げ 243Kcal 千草焼き 82Kcal ピーマンと魚肉ソーセージ 78Kcal	4
5	6 (個) 鯖南蛮 231Kcal 鶏肉と竹輪炒め 135kcal 青菜のオyster炒め 58Kcal	7 (個) 鶏天揚げ 282Kcal ドライカレー 88Kcal 薩摩芋ヨーグルト和え 93Kcal	8 (個) 一口カツ 271Kcal さわら西京焼き 133Kcal 若芽ときゅうり酢 40Kcal	9 (個) 揚げ魚しょうが味 197Kcal 鶏と牛蒡の炊き合わせ 153Kcal 茸おろし 18Kcal	10 (個) 豚竜田揚げ 280Kcal ホッケ焼き 87Kcal 中華サラダ 54Kcal	11
12	13 (個) メンチカツ 324Kcal 海老しゅうまい 145Kcal 揚げ茄子の煮浸し 77Kcal	14 (個) 魚の梅しそ焼き 202Kcal 冷しゃぶ 144Kcal 焼き油揚げと胡瓜和え 48Kcal		16 (個) ゴーヤチャンプル 208Kcal ブリ西京焼き 125Kcal 蒟蒻おかか炒め 40Kcal	17 (個) チキンカツ 258Kcal 味玉子 89Kcal 野菜マリネ 38Kcal	18
19	20 (個) 和風ハンバーグ 212Kcal 秋刀魚の竜田揚げ 190kcal 人参しりしり 77Kcal	21 (個) チキンフリッター 250Kcal ガバオ風挽肉炒め 138Kcal 若芽カニカマ和え 42Kcal	22 (個) 豚ごぼう 203Kcal 魚天 188Kcal ナムル 87Kcal	23 (個) 鶏南蛮 259Kcal チャブチェ 130Kcal 青菜ひたし 43Kcal	24 (個) カレーから揚げ 265Kcal ミートボール 110Kcal 春雨サラダ 37Kcal	25
26	27 (個) ハムカツ 277Kcal プルコギ 132Kcal 切干し大根サラダ 40Kcal	28 (個) 四川風ピリ辛鶏 245Kcal 魚の味噌醤油焼き 155Kcal レタスサラダ 35Kcal	29 (個) イカチリソース 211Kcal チンジャオロースー 183Kcal 南瓜のす揚げ 80Kcal	30 (個) 魚フライ 203Kcal 酢豚 164Kcal ひじき煮 63Kcal	31 (個) BBQチキン 205Kcal 信田煮 162Kcal 青菜ピーナツ和え 68Kcal	

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。