

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

★テラックス弁当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 10月

日	月	火	水	木	金	土
	1 (個) 鮭フライ 188Kcal 鶏とれんこん煮 172Kcal スパサラ 133Kcal	2 (個) 鶏焼きポン酢 184Kcal 青菜入り卵焼き肉巻き 118Kcal さつま芋素揚げ 99Kcal	3 (個) 豚しょうが焼き 181Kcal 信田煮 162Kcal マカロニサラダ 133Kcal	4 (個) 鶏天 250Kcal さばカレー煮 154kcal 大根のきんぴら 63Kcal	5 (個) 魚の西京焼き 195Kcal ロールキャベツ 126Kcal 牛蒡サラダ 63Kcal	6
7		9 (個) おろしバーグ 212Kcal パリパリ春巻き 135Kcal 青菜と竹輪の煮浸し 58Kcal	10 (個) 鶏のから揚げ 243Kcal ホッケ焼き 98Kcal 切混布煮 48Kcal	11 (個) 豚キムチ 237Kcal カニカマ入りかき揚げ 187Kcal ラタトゥーユ 78Kcal	12 (個) 鶏エスニック揚げ 285Kcal 卵焼き 104Kcal 人参しりしり 77Kcal	13
14	15 (個) ハムカツ 277Kcal ホイコーロー 106Kcal 竹輪と野菜の炒め煮 98Kcal	16 (個) 茸と鶏肉のデミグラス煮 273Kcal 焼き魚炒め蓮根のせ 220Kcal 卵の花炒め 58Kcal	17 (個) 秋刀魚の竜田揚げ 199Kcal I/Pとコーソのつくね焼き 200Kcal ツナポテサラダ 100Kcal	18 (個) よだれ鶏 308Kcal 鯖の生姜煮 154Kcal とまと・おくら和え 38Kcal	19 (個) 豚肉と紅生姜のかきあげ 279kcal 厚揚げ干草 82kcal プルコギ 76Kcal	20
21	22 (個) 鶏のｶｯﾌﾟｽ焼き 177Kcal 焼きビーフン 132Kcal 水菜サラダ 37Kcal	23 (個) 揚げ鯖のﾏﾏﾘﾏ 189Kcal 挽肉ﾏｯﾌﾟの袋煮 152Kcal 切り干し大根ポン酢和え 52Kcal	24 (個) ｲｶﾌﾗｲ 187Kcal 鶏と牛蒡炊き合わせ 153Kcal マカロニサラダ 133Kcal	25 (個) 野菜のかき揚げ 245Kcal ﾐｰﾄﾞ ｰﾙﾄﾞﾏﾄﾞｰｽ煮 163Kcal ｼﾞｬｷﾞｼﾞｬｷﾞの酢の物 78Kcal	26 (個) 酢豚 261Kcal えびしゅうまい 145Kcal 挽肉カレー 95Kcal	27
28	29 (個) ｰ口カツ 271Kcal 焼き魚 125Kcal 春雨サラダ 58Kcal	30 (個) お魚ﾏﾆｰﾙ 167Kcal カレーｺﾛｯｹ 178Kcal ひじき煮 63Kcal	31 (個) 鶏天おｰﾗｰｽかけ 198Kcal ポパイの卵焼き 112Kcal 南瓜の素揚げ 72Kcal			

土日の注文は相談ください。(お弁当のみ・三十個から)

※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。