

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いわきワイナリー

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 11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
				1( 個) おオソ-スハ-グ 243Kcal 魚ソーセージ天 123Kcal ほうれん草茸炒め 88Kcal	2( 個) 濃厚ソースとんてき 375 Kcal あつ揚げ干草焼き 98Kcal 人参サラダ 48Kcal	3
4	5( 個) 鰯フライ 133Kcal しゅうまい 84Kcal 大根とカニカマサラダ 77Kcal	6( 個) 鶏と茸のデミグラス煮 273Kcal 白身魚天 202 Kcal パスタの和え物 66Kcal	7( 個) 鶏と大根のこってり煮 205Kcal 揚げ鯖香味ダレ 200Kcal ポテトサラダ 106Kcal	8( 個) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">秋の炊き込みご飯</span> 秋刀魚ポーポー焼き 200Kcal 野菜入り卵焼き 118 Kcal たけのこ土佐煮 60Kcal	9( 個) 山椒風味のから揚げ 223Kcal 塩ホッケ焼き 105Kcal お豆のヨーグルトサラダ 88Kcal	10
11	12( 個) 鶏の南部焼き 188Kcal お魚フライ 223Kcal モヤシのごまサラダ 28Kcal	13( 個) 豚しょうが焼き 185Kcal 魚ソーセージと野菜煮 138Kcal エノキと糸こんにゃく炒め 33Kcal	14( 個) 魚すり身の揚げバーグ 199Kcal 玉子の袋煮 151Kcal ハムサラダ 68Kcal	15( 個) ハ-コンじゃが 272Kcal 鶏ゴマネーズ焼き 208Kcal 白和え 77Kcal	16( 個) 鰯南蛮 155Kcal おでん風煮 102Kcal 青菜の和え物 63Kcal	17
18	19( 個) メンチカツ 324Kcal 焼き魚 125Kcal 蒟蒻甘辛煮 32Kcal	20( 個) 鶏チャーシュー 282Kcal 焼きピーマン 98Kcal わかめと竹輪のマヨ和え 68Kcal	14( 個) 鮭フライ 228Kcal 野菜がんと煮 110Kcal 茸のソテー 25Kcal	22( 個) ミートローフ 158Kcal 魚の西京焼き 109Kcal マカロニサラダ 133Kcal	23 	24
25	26( 個) おろしハ-グ 212Kcal さんまの竜田揚げ 190Kcal マリネ 70Kcal	27( 個) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">秋の炊き込みご飯</span> イカ天 277Kcal さつま揚げ煮 108Kcal 中華春雨 46Kcal	28( 個) 鶏照り焼き 134Kcal 春巻き 135Kcal ひじき煮 97Kcal	29( 個) 野菜かき揚げ 183Kcal えびしゅうまい 145Kcal 卵の花煮 98Kcal	30( 個) 豚竜田 282Kcal 青菜入り卵焼き 135Kcal きんぴら 56Kcal	

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。