

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
各種シャム、いわき夢ワインを販売いたして
おります。

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

ランチ日替わり弁当

1個 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 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/>

2019年 1月

日	月	火	水	木	金	土
		明けておめでとうございます 真心こめて、お届けします			4(個) チキンカツ 303Kcal 海老しゅうまい 145Kcal 甘辛肉団子 150cal	5
6	7(個) おろしハンバーグ 179Kcal 野菜コロッケ 156Kcal 蓮根きんぴら 59Kcal	8(個) 豚肉で八幡巻き 219Kcal お魚フライ 206Kcal 切干大根煮 69Kcal	9(個) 鶏チャーシュー 280Kcal 鯖カレー煮 154Kcal ひじき煮 75Kcal	10(個) 高野豆腐と豚のうま煮 270Kcal 松風焼き 140Kcal ごぼうサラダ 95Kcal	11(個) 豚しょうがやき 185Kcal 千草焼き 99Kcal お芋煮 97Kcal	12
13		15(個) ユーリンチー 289Kcal ホッケ焼き魚 125kcal ナムル 46Kcal	16(個) 豚バラ大根煮 182Kcal 秋刀魚竜田揚げ 199Kcal ツナポテト 109Kcal	17(個) 鶏のから揚げ 256Kcal ソーセージのビーフン 132Kcal 白和え 97Kcal	18(個) お肉のハンバーグ 243kcal 味玉 98Kcal ちくわと若芽マヨ 68Kcal	19
20	21(個) イカカツ 220Kcal ドライカレー 109Kcal モヤシの胡麻和え 38Kcal	22(個) 豚肉と大根のかき揚げ 279kcal シュウマイ 84kcal 人参とコーンのドレ和え 62Kcal	23(個) 鶏肉のローズマリー焼き 266Kcal イタココロッケ 171Kcal パスタサラダ 69Kcal	24(個) さば竜田揚げ 211Kcal 鶏と里芋煮 182kcal コールスロー 78Kcal	25(個) よだれ鶏 308Kcal 鱈南蛮 231Kcal 竹の子土佐煮 69Kcal	26
27	28(個) お魚バーグ串カツ 179Kcal 鶏の照り焼き 155Kcal 紅白なます 53Kcal	29(個) 八宝菜 145Kcal ホキ魚の天ぷら 263Kcal こんにゃく炒め煮 29Kcal	30(個) カレーのカラ揚げ 256Kcal 豚肉黒胡椒焼き 167Kcal 甘辛蓮根 87Kcal	31(個) チキンマトリス 327Kcal 玉葱どっさり卵焼き 128Kcal 人参しりしり 77Kcal		

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。

表示価格は全て税込となります。