

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、各種しゃも、いわき夢ワイン、パウンドケーキ等を販売しております。

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

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 4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) メンチカツ 271Kcal 鯖照り焼き 110Kcal 牛蒡きんぴら 67kcal	2(個) 鶏唐塩味 246Kcal ロールキャベツ 178Kcal マカロニサラダ 100kcal	3(個) 茹で豚香味だれ 209Kcal 鰯フライ 138Kcal 青菜ひたし 43kcal	4(個)デザート付 豚ひとくちかつ揚げ 271Kcal 卵の袋煮 148Kcal ブロッコリーのツナマヨ和え 55kcal	5(個) 鶏肉のジンジャーソテー 248Kcal 野菜コロッケ 110Kcal わかめと野菜の酢の物 38kcal	6
7	8(個) 鶏のチリソース 199Kcal えびシュウマイ 145kcal 切り干し大根煮 69kcal	9(個) 豚しょうが焼き 198Kcal 秋刀魚の竜田揚げ 118Kcal コールスローサラダ 78Kcal	10(個) 鶏の唐揚げ 233Kcal 魚肉ソーセージの卵とじ 95kcal ツナポテト 108Kcal	11(個) 白身魚のムニエル 118Kcal 鶏胸肉のゴジヤン炒め 169Kcal ひじきの煮物 75Kcal	12(個) 豚の味噌つけ焼き 192Kcal 鯖のカレー煮 123Kcal ピーマンと薩摩揚げ炒め 89kcal	13
14	15(個) ハムカツ 277Kcal ホッケの塩焼き 87kcal ドライカレー 109kcal	16(個) 鶏チャーシュー 182Kcal 春巻き揚げ 112Kcal おくらの胡麻和え 38Kcal	17(個) 和風あんかけバーグ 208Kcal クリームコロッケ 155Kcal 竹輪できんぴら 103Kcal	18(個) 山椒風味の鶏唐揚げ 233Kcal 味玉煮 98kcal 人参しりしり 88kcal	19(個) 鰯南蛮 172Kcal 豚しゅうまい 98Kcal 蒟蒻ピリ辛炒め 32kcal	20
21	22(個) カレイの唐揚げ 267Kcal マーボー豆腐 145Kcal ナムル 38Kcal	23(個) 豚天甘辛たれ 208Kcal ポパイの卵焼き 108Kcal 切昆布煮 48Kcal	24(個) 鶏ハム 182Kcal 野菜のかき揚げ 183Kcal 春キャベツのチーズ和え 101Kcal	25(個) 豚肉の野菜巻き 159Kcal カレーコロッケ 155Kcal タンタンそばろ炒め 97Kcal	26(個) ユーリンチー 302Kcal 厚揚げ干草 88Kcal コトと人参のモロッコ風 87Kcal	27
28	29 	30 	入学・進級 おめでとうございます * * *			

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。