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、パウンドケーキいわきワイン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

お客様名：　　ご担当者：

連絡先TEL：

ご住所：

ランチ日替わり弁当

１個　４８０円

★デラックス弁当　６３０円
★カツ丼　４８０円
★ソースカツ丼　４８０円

（ご飯大盛りｻｰﾋﾞｽ・味噌汁付）

未来キッチン
福島県いわき市平倉前108-9倉前ｸﾘｰﾝﾋﾞﾙ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/

2021年 1月

土日のご注文は、相談ください。（お弁当のみ・三十個から）

日	月	火	水	木	金	土
					1　元旦	2
3	4(　　個) 肉しゅうまい 155Kcal 白身魚フライ 245Kcal 信田煮 95Kcal	5(　　個) 鶏の味噌焼き 160Kcal 鯖のカレー風味揚げ 154Kcal 三色ナムル 40Kcal	6(　　個) 豚のスタミナ焼き肉 203Kcal 鮭塩焼き 140Kcal トマトおくら 30Kcal	7(　　個) ユーリンチー 203Kcal スペイン風オムレツ 162Kcal ポテトサラダ 103Kcal	8(　　個) 肉野菜炒め 203Kcal 鰆の照り焼き 57Kcal ひじき煮 60Kcal	9
10	11　成人の日	12(　　個) オニオンソースハンバーグ 232Kcal 鶏ごぼうサラダ 140Kcal わかめときゅうり酢 26Kcal	13(　　個) 野菜コロッケ 195Kcal 鯖の塩焼き 145Kcal 大根挽肉あん 95Kcal	14(　　個) チキンステーキ 188Kcal グリンピースちぎり揚 128Kcal 春雨和え物 55Kcal	15(　　個) 豚生姜焼き 190Kcal 白身魚のトマトソース 101Kcal 青菜ひたし煮 42Kcal	16
17	18(　　個) 豚竜田揚げ 260Kcal 海老しゅうまい 146Kcal 切り昆布 40Kcal	19 (　　個) チキンカツ 303Kcal プルコギ 115Kcal 大根梅サラダ 45Kcal	20(　　個) 塩鶏唐揚げ 229Kcal 白身魚西京焼き 1 82Kcal きのこおろし和え 18Kcal	21(　　個) 煮込みハンバーグ 214Kcal 竹輪のチリソース 82Kcal 和風ピクルス 51Kcal	22(　　個) BBQチキン 205Kcal 魚の天ぷら 194Kcal 人参しりしり 92Kcal	23
24	25(　　個) 鶏の照り焼き 185Kcal サーモンマリネ 155Kcal かぼちゃ煮 63Kcal	26(　　個) メンチカツ 265Kcal イカの姿焼き 80Kcal 青菜の辛子和え 52Kcal	27(　　個) 鶏のマスタード和え 116Kcal アジフライ 82Kcal 味噌きんぴら 43Kcal	28(　　個) 鶏の唐揚揚げ 249Kcal ホッケ焼き 98Kcal パスタサラダ 85Kcal	29(　　個) 豚肉のピリ辛炒め 205Kcal 味玉 92Kcal 卯の花 62Kcal	30

※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。