

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までお願い致します。(変更は当日朝9:00まで)
- ◆電話・メールでの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 500円

★デラックス弁当 650円

★カツ丼 500円

★ソースカツ丼 500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/>



2022年 12月

日	月	火	水	木	金	土
				1 (個) ササミ梅入りフライ 271Kcal 麩の酢豚風 110Kcal 竹輪とカイワレ中華 48Kcal	2 (個) 豚生姜焼き 186Kcal えびしゅーまい 145Kcal ポテトサラダ 54Kcal	3
4	5 (個) チンジャオロース 206Kcal かにクリームコロッケ 165Kcal マリネ 53Kcal	6 (個) BBQチキン 218Kcal 春巻き 163Kcal 春雨サラダ 58Kcal	7 (個) ハンバーグピリ辛ソース 223Kcal 鯖竜田揚げ 190Kcal 白和え 70Kcal	8 (個) 豚しゃぶごまだれ 168Kcal かに玉風 108Kcal おくらトマトのイタリアン 43Kcal	9 (個) ユーリンチー 268Kcal おでん風煮物 82Kcal マカロニサラダ 95Kcal	10
11	12 (個) 鶏肉オーロラソース 199Kcal アジフライ 205Kcal 大根そぼろ中華風 35Kcal	13 (個) ロースカツ 277Kcal 塩鯖焼き 140Kcal おから 26Kcal	14 (個) 鶏南蛮タルタルソース 362Kcal 魚肉ソーセージ野菜炒め 76Kcal ひじきサラダ 78Kcal	15 (個) 豚とごぼうのすき焼き風 202Kcal カレイの天ぷら 188Kcal キャベツのマスタード和え 51Kcal	16 (個) 塩唐揚げ 260Kcal 赤魚煮 192Kcal 三色ナムル 87Kcal	17
18	19 (個) チーズinメンチ 265Kcal 白身魚トマトソース 192Kcal もやしハムのカレー炒め 55Kcal	20 (個) アジの南蛮漬け 303Kcal 焼ビーフン 96Kcal こんにやく甘辛煮 45Kcal	21 (個) かき揚げ 250Kcal パンパンジー 85Kcal 青菜と草の浸し 48Kcal	22 (個) 鶏のから揚げ 259Kcal ドライカレー 99Kcal 切り干し大根サラダ 54Kcal	23 (個) ハムカツ 205Kcal 鯖の味噌煮 165Kcal わかめのカニカマ酢 45Kcal	24
25	26 (個) チャブチェ 125Kcal 野菜コロッケ 155Kcal 茸のパペロンチーノ 45Kcal	27 (個) 鶏天 218Kcal サワラ西京焼き 108Kcal 信田和え 70Kcal	28 (個) 豚肉のトンテキ風だれ 225Kcal ホッケ 116Kcal 人参しりしり 88Kcal	29 	30 	31

土日の注文はご相談ください。(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。

※表示価格は全て税込となります。