

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、いわきワイン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9:00までにお願ひします。(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 500円

★デラックス弁当 650円

★カツ# 500円

★ソースカツ# 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I 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/>



2023年 1月

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 	3 	4 (個) アジフライ 244Kcal 豚しゅうまい 95Kcal オムレツ 73Kcal	5 (個) 名古屋風鶏唐揚げ 289Kcal 厚揚げおろしあんかけ 200Kcal オクラの胡麻和え 52Kcal	6 (個) カレーのから揚げ 233Kcal 八宝菜 101Kcal 春雨サラダ 48Kcal	7	
8	9 成人の日	10 (個) 和風ハンバーグ 250Kcal カレーコロッケ 168Kcal スバゲティサラダ 85Kcal	11 (個) ポークジンジャーソーテー 288Kcal 赤魚煮 168Kcal マカロニアラビアータ 105Kcal	12 (個) よだれ鶏 155Kcal 竹輪磯辺揚 99Kcal カリフラワーの中華味 67Kcal	13 (個) 豚味噌漬け焼き 225Kcal マーボー豆腐 159Kcal レタスサラダ 40Kcal	14	
15	16 (個) チキン南蛮 188Kcal 白身魚黒胡椒揚げ 168Kcal もやしときのごあんかけ 42Kcal	17 (個) 肉じゃが煮 188Kcal 秋刀魚の竜田揚げ 133Kcal ナムル 72Kcal	18 (個) 鶏のチリソース 200Kcal 野菜コロッケ 190Kcal 人参しりしり 73Kcal	19 (個) アジ南蛮付け 244Kcal チンジャオロース 170Kcal がんもとこんにやく煮 90Kcal	20 (個) ユーリンチー 280Kcal 海老しゅうまい 87Kcal おでん風煮物 95Kcal	21	
22	23 (個) 豚天 255Kcal 塩鯖焼き 110Kcal 大根きんぴら 45Kcal	24 (個) ハムカツ&ミートコロッケ 244Kcal ガバオ風挽き肉炒め 165Kcal きのこおろし 30Kcal	25 (個) 焼き鳥 250Kcal 鯖味噌煮 165Kcal マカロニペパロンチーノ 89Kcal	26 (個) 白身魚フライ 211Kcal 豚とニラの卵とじ 182Kcal ひじき大豆煮 73Kcal	27 (個) メンチカツ 247Kcal 鯖西京焼き 107Kcal ツナポテト 99Kcal	28	
29	30 (個) 豚肉ガーリック焼き 250Kcal ロールキャベツ 230Kcal 大根酢漬け 35Kcal	31 (個) 鶏塩から揚げ 303Kcal ホッケ焼き 100Kcal こんにやくの甘辛煮 35Kcal					

※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。