

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 2月

日	月	火	水	木	金	土
			1(個) カニクリームコロッケ 160Kcal チンジャオロース 87Kcal オクラおかか和え 57Kcal	2(個) かき揚げ 245Kcal 海老シュウマイ 156Kcal ドライカレー 99Kcal	3(個) 鶏のニンニクマヨ焼き 187Kcal パリパリ春巻き 163Kcal かぼちゃ煮 86Kcal	4
5	6(個) メンチカツ 277Kcal 塩ホッケ焼き 98Kcal こんにやく甘辛煮 27Kcal	7(個) 肉団子野菜あんかけ 178Kcal いわしフライ 110Kcal きのこ和風スパ 90Kcal	8(個) 豚とキャベツの味噌炒め 132Kcal 厚揚げオーロラ和え 82Kcal 海藻かにかまサラダ 62Kcal	9(個) 鶏のなめこおろし 135Kcal 竹輪の二色揚げ 92Kcal きんぴら 56Kcal	10(個) 豚ニラ炒め 198Kcal 白身魚の天ぷら 155Kcal コールスロー 41Kcal	11
12	13(個) 鶏唐揚げ 256Kcal 鯖の梅煮 174Kcal 春雨サラダ 55Kcal	14(個) デミグラスハンバーグ 208Kcal 味玉子 89Kcal 青菜ピーナツ和え 50Kcal	15(個) チキンソテー ラビゴットソース 190Kcal かぼちゃコロッケ 188Kcal 切り干し大根 57Kcal	16(個) ロールキャベツホワイトソース 178Kcal アジフライ 156Kcal もやしの胡麻和え 36Kcal	17(個) 昔ながらのハムカツ 199Kcal 鯖の塩焼き 90Kcal ポテトサラダ 95Kcal	18
19	20(個) 白身魚フライ 180Kcal 肉じゃが 160Kcal ひじき煮 63Kcal	21(個) 油淋鶏 304Kcal 竹輪と野菜のころころ煮 77Kcal ハムともやしの中華炒め 60Kcal	22(個) 豚七味焼き 178Kcal イカフライ 147Kcal 白和え 73Kcal	23天皇誕生日	24(個) 鶏天 282Kcal 焼きビーフンカレー風味 98Kcal 煮大根のカニあんかけ 102Kcal	25
26	27(個) チキン南蛮 198Kcal だし巻き玉子 155Kcal チャプチェ 55Kcal	28(個) 豚肉ピリ辛ソース 254Kcal 鯖西京焼き 155Kcal スバゲティサラダ 95Kcal				

※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。