

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 3月

日	月	火	水	木	金	土
			1(個) アジフライ 205Kcal ハンパンジー 185Kcal ごぼうとひじきの辛マヨ 62Kcal	2(個) 豚しょうが焼き 209Kcal 厚揚げ干草焼き 82Kcal 人参バター炒め 80Kcal	3(個) とんかつ 243Kcal さわら西京焼き 133Kcal わかめ胡瓜酢 40Kcal	4
5	6(個) 和風ハンバーグ 212Kcal さんま竜田揚げ 190Kcal 野菜マリネ 38Kcal	7(個) 鶏天揚げ 282Kcal ドライカレー 88Kcal さつま芋ヨーグルト和え 93Kcal	8(個) 鶏肉と竹輪煮 133Kcal アジ南蛮漬け 220Kcal おから煮 45Kcal	9(個) BBQチキン 205Kcal 揚げ鯖しょうが味 197Kcal 茸おろし 18Kcal	10(個) 豚竜田揚げ 280Kcal ホッケ焼き 87Kcal 中華サラダ 54Kcal	11
12	13(個) チーズinメンチ 324Kcal 赤魚煮 174 Kcal 揚げなすの煮浸し 77Kcal	14(個) 鶏唐揚げ 243Kcal スペイン風オムレツ 143Kcal ピーマン魚肉ソーセージ炒め 78Kcal	15(個) チキンフリッター 250Kcal 厚揚げ煮おろし七味 145Kcal ナムル 60Kcal	16(個) 豚の甘味噌焼き 200Kcal 塩さば焼き 90 Kcal さつまいも天 80Kcal	17(個) チキンカツ 258Kcal 味玉子 89Kcal 人参しりしり 77Kcal	18
19	20(個) 豚しゃぶ 180Kcal イカフライ 147Kcal マカロニサラダ 95Kcal	21春分の日	22(個) 豚ごぼう柳川風 165Kcal 魚天 188Kcal ひじき煮 63Kcal	23(個) 鶏南蛮 259Kcal 鯖のスパイシー揚げ 210Kcal 青菜ひたし 43Kcal	24(個) ミートボール酢豚風 110Kcal 白身魚フライ 205Kcal 春雨サラダ 37Kcal	25
26	27(個) ハムカツ&かぼちゃコロッケ 250Kcal 魚肉ソーセージプルコギ 132Kcal 切干大根 35Kcal	28(個) 鶏肉ピリ辛ソース 254Kcal イカチリソース 211Kcal レタスサラダ 35Kcal	29(個) 野菜コロッケ 230Kcal チャプチェ 130Kcal こんにゃくおかか炒め 40Kcal	30(個) カレーの唐揚げ 205Kcal 焼きビーフン 98Kcal ポテトサラダ 95Kcal	31(個) 焼き鳥 202Kcal カニクリームコロッケ 235Kcal 青菜ピーナッツ和え 68Kcal	

※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。