

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 4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 (個) 鶏ごぼう煮 192Kcal 鯖西京焼き 49Kcal 春雨サラダ 52Kcal	4 (個) チキン照り焼き 210Kcal 鰯フライ 180Kcal オクラごま和え 35Kcal	5 (個) 牛肉コロッケ 204Kcal ホッケ塩焼き 42Kcal こんにゃく甘辛炒め 88Kcal	6 (個) とんてき風焼肉 327Kcal イカチリ 200Kcal ブロッコリーおかか和え 59Kcal	7 (個) 鶏のスパイシー揚げ 233Kcal 海老シュウマイ 145Kcal ツナポテト 78Kcal	8
9	10 (個) ハンバーグ大根おろし 178Kcal 鯖味噌煮 85Kcal カニ蒲鉾わかめ酢 45Kcal	11 (個) 焼き鳥 156Kcal 野菜コロッケ 120Kcal 青菜ピーナツ和え 35Kcal	12 (個) ゆで豚 162Kcal 竹輪ビーフン 92Kcal 大学芋 50Kcal	13 (個) ユーリンチー 289Kcal がんとこんにゃく煮 168Kcal もやしナムル 48Kcal	14 (個) ハムカツ 267Kcal 塩鯖 85Kcal カバオ風挽き肉炒め 88Kcal	15
16	17 (個) 鰯フライ 90Kcal ミートボールナポリ風 159Kcal 大根なます 43Kcal	18 (個) 豚とじゃが芋の旨煮 159Kcal 春巻き 103Kcal 青菜信田和え 85Kcal	19 (個) 鶏塩から揚げ 246Kcal 赤魚煮 82Kcal 人参しりしり 88Kcal	20 (個) 白身魚の唐揚げ 200Kcal パンパンジー 185Kcal 切り昆布煮 48Kcal	21 (個) ポークソテー 302Kcal さんまの竜田揚げ 100Kcal マカロニサラダ 87Kcal	22
23	24 (個) 白身魚天 180Kcal 豚しゅうまい 98Kcal マカロニアラビータ 100Kcal	25 (個) BBQチキン 205Kcal カニクリームコロッケ 110Kcal 切り干し大根 55Kcal	26 (個) 豚の味噌焼き 192Kcal 魚肉ソーセージプルコギ 89Kcal きんぴらごぼう 52Kcal	27 (個) メンチカツ 271Kcal 白身魚の酢漬け 54Kcal スパサラダ 55Kcal	28 (個) 鶏のから揚げ 233Kcal 厚揚げ煮 98Kcal ひじき煮 65Kcal	29/ 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。