

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)

2023年 5月

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/>



土日の注文は、相談ください。(お弁当のみ・三十個から)

日	月	火	水	木	金	土
	1 (個) 野菜コロッケ 203Kcal 豚肉のピリ辛ソース 190Kcal ハムマリネ 63Kcal	2 (個) 鶏の南部焼き 164Kcal 桜エビのかき揚げ 190Kcal 青菜おひたし 50Kcal	3 3種類のお好み焼き 164Kcal 桜エビのかき揚げ 190Kcal 青菜おひたし 50Kcal	4 4種類のお好み焼き 164Kcal	5 5種類のお好み焼き 164Kcal	6
7	8 (個) アジフライ 120Kcal しゅうまい 98Kcal 春雨サラダ 35Kcal	9 (個) ハンバーグおろしのせ 178Kcal 炒めポテトのツナ和え 98Kcal ひじきと大豆の煮物 28Kcal	10 (個) チキンオーロラソース 172Kcal 赤魚煮 85Kcal 三色ナムル 89Kcal	11 (個) 豚天 208Kcal 鱈西京焼き 96Kcal さつまいもサラダ 110Kcal	12 (個) 揚げカレイ香味たれ 189Kcal サルサチキン焼き 129Kcal 春菊とえのきの煮びたし 22Kcal	13
14	15 (個) チキンササミ梅フライ 205Kcal 厚揚げ甘辛酢漬 80Kcal きのこ和風ペロンチーノ 43Kcal	16 (個) 鯖の竜田揚げ 173Kcal 肉味噌じゃが煮 131Kcal 水菜とコーンサラダ 25Kcal	17 (個) トンテキ 327Kcal 竹輪の2色天 98Kcal 人参しりしり 77Kcal	18 (個) チキントマトソース 205Kcal カレイの煮付け 95Kcal マカロニサラダ 100Kcal	19 (個) 豚しょうが焼き 210Kcal ほっけ焼き 95Kcal コールスロー 90Kcal	20
21	22 (個) 塩から揚げ 233Kcal えびしゅうまい 92Kcal ピリ辛こんにゃく炒め 23Kcal	23 (個) よだれ豚 170Kcal 塩さば焼き 100Kcal 大根サラダ 33Kcal	24 (個) 白身魚のフリッター 187Kcal チャブチェ 190Kcal ポテトサラダ 133Kcal	25 (個) 鶏の味噌焼き 180Kcal 味玉子 89Kcal 卵の花 53Kcal	26 (個) 豚ニラ 210Kcal イカ天 150Kcal オクラとトマト和え 15Kcal	27
28	29 (個) チキン南蛮 265Kcal 春巻き 130Kcal 彩りなま酢 10Kcal	30 (個) ハンバーグイタリアン 235Kcal イカかつ 155Kcal 切干大根 52Kcal	31 (個) 豚肉BBQ 233Kcal かぼちゃコロッケ 155Kcal 竹輪と青菜のわさび和え 52Kcal			

※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。