

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までをお願いします。(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

大人気☆冷やしメニュー!!

日替わり弁当 500円

★冷しぶっかけうどん 550円

★冷し中華そば 550円

★デラックス弁当 650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/>



2023年 6月

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) 鶏唐揚げ 260Kcal 鯖の味噌煮 175Kcal キャベツのマスタード和え 51Kcal	2 (個) 豚の生姜焼き 186Kcal 海老シュウマイ 145Kcal わかめとカニカマ三杯酢 35Kcal	3
4	5 (個) ブルコギ 125Kcal カレーコロッケ 155Kcal マリネ 53Kcal	6 (個) チキンフリッター 262Kcal 鰯と蓮根やしき 108Kcal 青菜のからし和え 42Kcal	7 (個) 鶏と大根のこってり煮 205Kcal 白身魚フライ 160Kcal マカロニサラダ 70Kcal	8 (個) 冷しゃぶごまだれ 168Kcal 鯖の竜田揚げ 150Kcal おくらトマトイタリア風 43Kcal	9 (個) 甘辛鶏の唐揚げ 280Kcal 厚揚げチリソース 88Kcal 大根のきんぴら 75Kcal	10
11	12 (個) チキン南蛮 218Kcal エビカツ 170Kcal 人参しりしり 70Kcal	13 (個) チーズinメンチ 270Kcal 塩鯖焼き 140Kcal こんにゃく土佐煮 26Kcal	14 (個) 焼き鳥 202Kcal 白身魚の天ぷら 182Kcal ひじきサラダ 78Kcal	15 (個) 豚とごぼうすき焼き風 202Kcal 牛肉コロッケ 188Kcal 竹輪とカイワレ中華 48Kcal	16 (個) ユーリンチー 268Kcal 魚ソーセージ野菜炒め 105Kcal 大根甘酢 41Kcal	17
18	19 (個) メンチ 265Kcal 鯖西京焼き 135Kcal きのこのペペロンチーノ 70Kcal	20 (個) 照り焼きチキン 205Kcal 鰯の南蛮漬け 275Kcal 胡瓜とトマトのサラダ 20Kcal	21 (個) ハムカツ 183Kcal 白身魚のトマトソース 192Kcal 三色ナムル 87Kcal	22 (個) カニクリームコロッケ 165Kcal チンジャオロース 188Kcal ポテトサラダ 51Kcal	23 (個) 白身魚アイランドソース 202Kcal ミートボールクリームソース 188Kcal 切り昆布 51Kcal	24
25	26 (個) ハンバーグ和風ソース 180Kcal アジフライ 165Kcal もやしハムのカレー炒め 55Kcal	27 (個) 鶏胡麻ネーズ 255Kcal 春巻き 163Kcal 春雨サラダ 58Kcal	28 (個) イカフライ 220Kcal チャブチェ 120Kcal 味玉子 20Kcal	29 (個) 白身魚の磯辺揚げ 253Kcal ドライカレー 99Kcal 青菜と茸のごま和え 49Kcal	30 (個) トンテキ 327Kcal ホック焼き 74Kcal なす揚げ浸し 90Kcal	

※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。