

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/>



2023年 8月

土日の注文は1相酸ください。(お弁当のみ・三十個から)

日	月	火	水	木	金	土
		1 (個) 鶏の唐揚げ 277Kcal 厚揚げ南蛮漬 95Kcal 青菜信田和え 88Kcal	2 (個) 豚とピーマン炒め 164Kcal かぼちゃコロック 148Kcal カリフラワーコーンクリーム 90Kcal	3 (個) メンチ 210Kcal 鯖カレー煮 170Kcal マリネ 55Kcal	4 (個) 鶏味噌漬焼き 245Kcal ロールキャベツ 180Kcal パスタサラダ 80Kcal	5
6	7 (個) 照り焼きチキン 230Kcal ミートボールトマトソース 175Kcal こんにゃく土佐煮 60Kcal	8 (個) 豚天 270Kcal ホッケ塩焼き 74Kcal ブロッコリートマトごま和え 59Kcal	9 (個) BBQチキン 205Kcal 竹輪と大根煮 97Kcal イカフライ 80Kcal	10 (個) ポーク生姜焼き 248Kcal 厚揚げチリソース 98Kcal 大学いも 117Kcal	11 山の日 	12
13	14 (個) 和風ハンバーグ 178Kcal アジフライ 165Kcal 野菜のクリーム煮 98Kcal	15 (個) チキンオーロラソース 110Kcal 白身魚のフライ 258Kcal きのこおろし 35Kcal	16 (個) 豚肉玉ねぎ炒め 111Kcal 鯖の竜田揚げ 188Kcal もやしのごま和え 25Kcal	17 (個) ヤンニョムチキン 256Kcal 魚肉ソーセージプルコギ 110Kcal ナムル 70Kcal	18 (個) ササミ梅肉フライ 178Kcal 鯖西京焼き 70Kcal 切り干し大根 75Kcal	19
20	21 (個) カニクリームコロック 167Kcal チャブチェ 99Kcal 切り昆布 50Kcal	22 (個) 焼き鳥甘辛ダレ 155Kcal カレーコロック 165Kcal ごぼうサラダ 80Kcal	23 (個) ハムカツ 277Kcal スペイン風オムレツ 120Kcal ガパオ風挽肉炒め 108Kcal	24 (個) チキン南蛮 205Kcal 鯖の味噌煮 170Kcal 大根きんぴら 63Kcal	25 (個) 豚肉ピリ辛ソース 210Kcal カレイの唐揚げ 256Kcal 春雨ときゅうりの酢の物 55Kcal	26
27	28 (個) 鶏天 250Kcal エビしゅうまい 145Kcal マカロニナポリタン 88Kcal	29 (個) ひとロヒレカツ 280Kcal 塩鯖焼き 170Kcal ひじき大豆煮 35Kcal	30 (個) 鶏の塩唐揚げ 277Kcal 大根かにかまあん 97Kcal ポテトサラダ 85Kcal	31 (個) 豚ニラ炒め 185Kcal 春巻き 135Kcal 彩りなま酢 10Kcal		

※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。