

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17:00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

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 10月

日	月	火	水	木	金	土	
1	2(個) ハムカツ 277Kcal 塩鯖焼き 85Kcal 切り昆布煮 35Kcal	3(個) 豚と玉ねぎソース 166Kcal 赤魚煮 177kcal 麻婆なす 135Kcal	4(個) チキンのラビゴットソース 273Kcal カレーの天ぷら 178Kcal もやしナムル 31Kcal	5(個) 豚肉ねぎ味噌焼き 271Kcal 厚揚げチリソース 92Kcal トマトオクラ 30Kcal	6(個) 唐揚げ山椒風味 277Kcal ロールキャベツ 83Kcal じゃが芋とかいわれ胡麻 80Kcal	7	
8	9	10(個) 大根おろしのハンバーグ 178Kcal 春巻き 155kcal ポテトサラダ 105Kcal	11(個) カレーの煮付け 156Kcal 冷しゃぶ 162Kcal 青菜のおひたし 42Kcal	12(個) 鶏天 260Kcal かにしゅうまい 145Kcal スパゲティサラダ 100Kcal	13(個) カニクリームコロッケ 170Kcal 鯖西京焼き 95Kcal チリコンカン 84Kcal	14	
15	16(個) 鶏唐揚げ 288Kcal 鯖味噌煮 85Kcal カニ蒲鉾わかめ酢 45Kcal	17(個) メンチ 277Kcal 塩ホッケ焼き 98kcal ジャーマンポテト 62Kcal	18(個) チキン南蛮 288Kcal 味たまご 98Kcal 春雨サラダ 52Kcal	19(個) イカフライ 180Kcal 焼きビーフン 125Kcal 人参しりしり 52Kcal	20(個) 豚キムチ 182Kcal 竹輪二色揚げ 165Kcal きのこおろし 25Kcal	21	
22	23(個) 白身魚フライ 194Kcal ツナ入り卵焼き 109Kcal ドライカレー 100Kcal	24(個) 照り焼きチキン 150Kcal 鯖竜田揚げ 165kcal 青菜ピーナッツ和え 62Kcal	25(個) 豚生姜焼き 198Kcal 白身魚磯辺揚げ 165Kcal 大根とかにかま和え 60Kcal	26(個) 鰯南蛮 155Kcal 鶏と牛蒡の炊き合わせ 116Kcal ハムマリネ 90Kcal	27(個) 鶏チャーシュー 182Kcal 牛肉コロッケ 165Kcal さつま芋のサラダ 95Kcal	28	
29	30(個) アジフライ 265Kcal チンジャオロース 155Kcal きんぴら 40Kcal	31(個) デミグラスハンバーグ 185Kcal かぼちゃコロッケ 156Kcal こんにやく甘辛煮 20Kcal					

※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。