

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

ランチ日替わり弁当

1個 500円

★デラックス弁当 650円

★カツ丼 500円

★ソースカツ丼 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社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 11月

土日の注文は1個相談ください。(お弁当のみ・三十個から)

日	月	火	水	木	金	土	
		いわきワイナリー収穫感謝祭の前売りチケット発売中 お弁当と一緒にお届け致します。お気軽にお声かけください	前売りチケット3000円 当日チケット 3500円 	1(個) 鶏の南蛮焼き 185Kcal 白身魚のマリネ 175Kcal 切り干し大根煮 57Kcal	2(個) ロールキャベツトマトソース 178Kcal ミートコロック 156Kcal もやし胡麻和え 36Kcal	3 文化の日	4
5	6(個) 肉団子野菜あんかけ 173Kcal カニクリームコロック 280Kcal きのこの和風スパ 90Kcal	7(個) 鶏の唐揚げ 256Kcal カレイ煮 174Kcal 春雨と胡瓜の甘酢あえ 96Kcal	8(個) ホイコーロー 132Kcal 白身魚フライ 188Kcal 海藻とかにかまサラダ 62Kcal	9(個) 鶏肉なめこおろし 135Kcal バリバリ春巻き 163Kcal かぼちゃサラダ 75Kcal	10(個) 豚二郎炒め 198Kcal 塩鯖焼き 155Kcal おから煮 35Kcal	11	
12	13(個) メンチカツ 277Kcal 塩ホック焼き 98Kcal こんにゃく甘辛煮 27Kcal	14(個) ユーリンチー 304Kcal 竹輪と野菜のコロコロ煮 77Kcal ハムともやし中華炒め 60Kcal	15(個) アジフライ 133Kcal チンジャオロース 87Kcal 大学芋 117Kcal	16(個) 野菜コロック 150Kcal ドライカレー 99Kcal 糸こんにゃくの生姜炒め 35Kcal	17(個) 白身魚天 180Kcal しゅうまい 84Kcal 青菜の胡麻和え 35Kcal	18	
19	20(個) 鶏肉チリソース 195Kcal チーズメンチ 184Kcal ひじき煮 63Kcal	21(個) 和風ハンバーグ 1854Kcal 味玉子 89Kcal 切り昆布煮 85Kcal	22(個) 豚生姜焼き 178Kcal イカメンチ 147Kcal 白和え 73Kcal	23 	24(個) 鶏のにんにくマヨ焼き 187Kcal 竹輪の二色揚げ 92Kcal きんぴらごぼう 56Kcal	25	
26	27(個) ポークソテー 254Kcal ささみ梅入りフライ 130Kcal 春雨サラダ 55Kcal	28(個) 鶏と牛蒡の甘辛煮 198Kcal さわら西京焼き 109Kcal 青菜ときのご浸し 25Kcal	29(個) ハムカツ 265Kcal 赤魚煮 175Kcal 大根カニあんかけ 73Kcal	30(個) 鶏の磯辺揚げ 178Kcal 焼きビーフン 147Kcal コールスロー 56Kcal			

※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。