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 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

お客様名：　　ご担当者：

連絡先TEL：

ご住所：

ランチ日替わり弁当

1個　500円

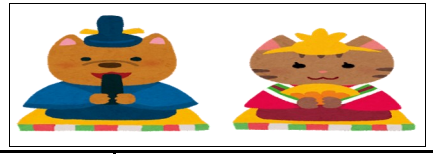
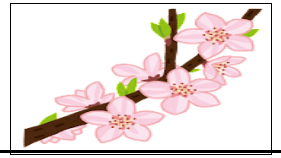
★デラックス弁当 650円
★カツ丼 500円
★ソースカツ丼 500円

（ご飯大盛りサービス・味噌汁付）

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/

2024年 3月

土日のご注文はご相談ください。（お弁当のみ・三十個から）

日	月	火	水	木	金	土
					1（　個） 豚の七味焼き 184Kcal ササミとチーズクリームフライ 285Kcal 白菜胡麻マヨ和え 63Kcal	2
3	4（　個） 和風ハンバーグ 178Kcal イカチリソース 168Kcal ごぼうサラダ 110Kcal	5（　個） 鶏の唐揚げ 277Kcal スペイン風オムレツ 133Kcal 切り昆布煮 55Kcal	6（　個） 豚バラ大根煮 182Kcal 白身魚フライ 180Kcal 蒟蒻と茸のピリ辛炒め 47Kcal	7（　個） 甘辛チキン焼き 177Kcal ブリみりん焼き 60Kcal マカロニサラダ 72Kcal	8（　個） 豚キムチ 200Kcal 塩ホッケ 98Kcal ジャーマンポテト 110Kcal	9
10	11（　個） チキン南蛮 280Kcal エビカツ 180Kcal ブロッコリーのかにあん 76Kcal	12（　個） 豚の生姜焼き 102Kcal かぼちゃコロッケ 98Kcal 竹輪ビーフン 26Kcal	13（　個） ヤムニョムチキン 277Kcal 塩鯖焼き 95Kcal 大根きんぴら 54Kcal	14（　個） カレイの唐揚げ 256Kcal ガパオ 84Kcal 白和え 20Kcal	15（　個） クリームコロッケ 165Kcal 豚しゅうまい 84Kcal ツナポテト 108Kcal	16
17	18（　個） 鶏の味噌付け焼き 287Kcal 鯖竜田揚げ 165Kcal きんぴらごぼう 60Kcal	19（　個） 豚肉ピリ辛ソース 198Kcal 野菜コロッケ 110Kcal ひじき煮 53Kcal	20　春分の日	21（　個） ユーリンチー 302Kcal 赤魚西京焼き 98Kcal 野菜マリネ 66Kcal	22（　個） ハムカツ 202Kcal 味玉 98Kcal 大根中華あんかけ 63Kcal	23
24	25（　個） アジフライ 285Kcal 肉団子クリーム煮 140Kcal 春雨サラダ 52Kcal	26（　個） トンテキ 227Kcal 野菜のかき揚げ 188Kcal 切り干し大根煮 55Kcal	27（　個） メンチカツ 270Kcal 厚揚生姜焼き 90Kcal 青菜と竹輪煮浸し 80Kcal	28（　個） イカフライ 185Kcal チャプチェ 137Kcal じゃが芋とわかめ煮 60Kcal	29（　個） スパイシーチキン唐揚 277Kcal 鯖の味噌煮 155Kcal スパゲティサラダ 70Kcal	30

※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。