

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 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1 (個) ハムカツ 277Kcal 塩鯖焼き 85Kcal 和風ピクルス 52Kcal	2 (個) 豚とたまねぎ生姜焼き 166Kcal イカメンチ 135Kcal ハムマリネ 35Kcal	3 (個) 唐揚げ山椒風味 277Kcal 中華あんかけミートボール 130Kcal もやしナムル 80Kcal	4 (個) 豚肉ねぎ味噌焼き 271Kcal 厚揚げチリソース 92Kcal じゃが芋カイワレ胡麻和え 90Kcal	5 (個) チキンラビゴットソース 273Kcal カレー磯辺揚げ 178Kcal にんじんしりしり 52Kcal	6
7	8 (個) 豚肉七味焼き 185Kcal 春巻き 155Kcal パスタサラダ 100Kcal	9 (個) 鶏の塩唐揚げ 277Kcal 魚肉ソーセージ卵炒め 113Kcal コールスロー 83Kcal	10 (個) 豚肉の冷しゃぶ 162Kcal 赤魚煮 177Kcal 大学芋 95Kcal	11 (個) サルサチキン焼き 210Kcal しゅうまい 145Kcal おから煮 60Kcal	12 (個) 豚肉味噌漬け焼き 277Kcal 野菜コロック 110Kcal 春雨サラダ 30Kcal	13
14	15 (個) チキン照り焼き 215Kcal 鯖味噌煮 85Kcal カニ蒲鉾わかめ酢 45Kcal	16 (個) メンチ 277Kcal 塩ホッケ焼き 98Kcal ポテトサラダ 95Kcal	17 (個) スパイシーチキン唐揚げ 288Kcal 味玉子 98Kcal トマトオクラ 30Kcal	18 (個) カレーの煮付け 195Kcal 豚ポテかき揚げ 199Kcal 彩りなま酢 35Kcal	19 (個) 豚南蛮 280Kcal 魚肉ソーセージブルコギ 137Kcal 竹輪と青菜のワサビ和え 80Kcal	20
21	22 (個) アジフライ 194Kcal ナポリタン 165Kcal ドライカレー 100Kcal	23 (個) BBQチキン 270Kcal さわら西京焼き 70Kcal 切り干し大根 80Kcal	24 (個) 豚肉の甘だれ焼き 198Kcal 白身魚フライ 175Kcal 大根とカニカマ和え 60Kcal	25 (個) 鰯南蛮 155Kcal 鶏と牛蒡の炊き合わせ 116Kcal 青菜のおひたし 42Kcal	26 (個) 鶏チャーシュー 182Kcal 竹輪二色揚げ 165Kcal さつまいものサラダ 95Kcal	27
28	29 昭和の日	30 (個) ピリ辛ハンバーグ 178Kcal えびしゅうまい 145Kcal きんぴら 30Kcal				

土日の注文は、相談ください。(お弁当のみ・三十個から)

※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。