

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9:00までにお願ひします。(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+50円)

2025年 11月

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/>



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日	4 (個) デミグラスハンバーグ 180Kcal 鰯フライ 125Kcal 切り干し大根 55Kcal	5 (個) 肉じゃがコロッケ 165Kcal 塩鯖焼き 80Kcal こんにゃく甘辛炒め 88Kcal	6 (個) とんてき風焼肉 160Kcal イカチリ 110cal スパゲティサラダ 59Kcal	7 (個) 鶏塩唐揚げ 145Kcal 海老シュウマイ 145Kcal 野菜とハムのマリネ 85Kcal	8
9	10 (個) 豚肉生姜焼き 189Kcal 野菜コロッケ 110Kcal カニ蒲鉾わかめ酢 45Kcal	11 (個) 焼き鳥 156Kcal 白身魚アイランドソース 85Kcal もやしナムル 65Kcal	12 (個) ゆで豚 162Kcal 竹輪ビーフン 92Kcal さつまいもサラダ 50Kcal	13 (個) ユーリンチー 250Kcal ホッケ塩焼き 55Kcal オクラ胡麻和え 35Kcal	14 (個) カニクリームコロッケ 170Kcal ガバオ風挽き肉炒め 95Kcal かぼちゃサラダ 85Kcal	15
16	17 (個) 鱈フライ 90Kcal 和風ハンバーグ 178Kcal きんぴら 43Kcal	18 (個) よだれ豚 162Kcal 春巻き 103Kcal マカロニサラダ 87Kcal	19 (個) ヤンニョムチキン 246Kcal 赤魚煮 82Kcal 大学芋 50Kcal	20 (個) 白身魚天 180Kcal 肉じゃが 155Kcal 切り昆布煮 48Kcal	21 (個) ポークソテー 185Kcal 鯖の竜田揚げ 86Kcal 春雨サラダ 82Kcal	22
23/30	24 振替休日	25 (個) ミートボールナポリ風 159Kcal 甘栗コロッケ 110Kcal ひじき煮 35Kcal	26 (個) 牛肉コロッケ 165Kcal ぶり大根 89Kcal マカロニペペロン 52Kcal	27 (個) メンチカツ 180Kcal 鯖味噌煮 85Kcal 春雨中華風 85Kcal	28 (個) 鶏の唐揚げ 185Kcal 厚揚げ煮 98Kcal ブロッコリーピーナッツ和え 65Kcal	29

※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。