



2025年 12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)

## 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

★テラックス弁当 650円

★カツ丼 500円

★ソースカツ丼 500円

(ご飯大盛り+50円)

### 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/>



日	月	火	水	木	金	土
	1( 個) ミートボールクリーム煮 130Kcal 赤魚西京焼き 120Kcal 春雨サラダ 82Kcal	2( 個) 豚肉すき焼き風煮 イカカツ ひじき煮 166Kcal 135Kcal 70Kcal	3( 個) 唐揚げ山椒風味 味玉 ポテトサラダ 277Kcal 26Kcal 80Kcal	4( 個) 豚肉ねぎ味噌焼き 白身魚の天ぷら もやしナムル 189Kcal 178Kcal 31Kcal	5( 個) チキンラビゴットソース 175Kcal 厚揚げチリソース 92Kcal スパゲティサラダ 59Kcal	6
7	8( 個) 豚肉七味焼き 185Kcal 塩鯖焼き 85Kcal ジャーマンポテト 100Kcal	9( 個) チキン照り焼き 198Kcal 白身魚フライ 90Kcal 大根とカニカマあん 60Kcal	10( 個) 豚肉の冷しやぶ 赤魚煮 白和え 162Kcal 82Kcal 73Kcal	11( 個) BBQチキン カレイ唐揚げ 彩りなます 206Kcal 100Kcal 35Kcal	12( 個) 牛肉コロッケ 165Kcal 塩ホッケ焼き 98Kcal おでん風煮物 75Kcal	13
14	15( 個) 豚肉甘だれ焼き 189Kcal カレイの煮付け 120Kcal 切り干し大根 55Kcal	16( 個) カニクリームコロッケ 120Kcal チャプチエ 156Kcal にんじんしり 62Kcal	17( 個) メンチカツ 魚肉ソーセージブルコギ 竹輪と青菜のわさび和え 150Kcal 137Kcal 30Kcal	18( 個) チキン南蛮 195Kcal かき揚げ 96Kcal こんにゃく甘辛煮 35Kcal	19( 個) 豚肉ピリ辛ソース 198Kcal カレーコロッケ 110Kcal さつまいもサラダ 50Kcal	20
21	22( 個) アジフライ 125Kcal 和風ハンバーグ 100Kcal ナポリタン 165Kcal	23( 個) ハムカツ 鯖味噌煮 おから煮 129Kcal 120Kcal 62Kcal	24( 個) フライドチキン ツナ入り卵焼き コールスロー 185Kcal 100Kcal 83Kcal	25( 個) トンテキ風焼肉 145Kcal 鯵南蛮 155Kcal ハムマリネ 85Kcal	26( 個) 鶏チャーシュー 182Kcal 竹輪二色揚げ 120Kcal ブロッコリーピーナッツ和え 55Kcal	27
28	29 	30 	31 			

※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。