

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)

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/>



2026年 1月

日	月	火	水	木	金	土
				1元旦	2	3
4	5 (個) 和風ハンバーグ 126Kcal アジフライ 125Kcal きんぴらごぼう 55Kcal	6 (個) チキンフリッター 262Kcal 赤魚煮 82Kcal こんにゃく甘辛炒め 35Kcal	7 (個) ハムカツ 135Kcal 白身魚のトマトソース 192Kcal 三色ナムル 31Kcal	8 (個) 豚しゃぶごまだれ 170Kcal 鯖の竜田揚げ 90Kcal おくらトマトイタリア風 43Kcal	9 (個) 鶏の塩唐揚げ 148Kcal ホッケ焼き 98Kcal 春雨サラダ 82 Kcal	10
11	12 成人の日	13 (個) ロールキャベツ 159Kcal かぼちゃコロッケ 129Kcal 和風きのこスパゲティ 75Kcal	14 (個) 焼き鳥 156Kcal 白身魚の天ぷら 178Kcal ひじきサラダ 59Kcal	15 (個) 豚キムチ 185Kcal 赤魚西京焼き 120Kcal 竹輪とカイワレ中華 48Kcal	16 (個) ユーリンチー 250Kcal 魚ソーセージ野菜炒め 105Kcal 大根甘酢 41Kcal	17
18	19 (個) メンチ 141Kcal 塩鯖焼き 85Kcal にんじんしりしり 82Kcal	20 (個) 照り焼きチキン 200Kcal ちくわ生姜天 120Kcal 白和え 73Kcal	21 (個) トンテキ 145Kcal 白身魚フライ 90Kcal マカロニサラダ 70Kcal	22 (個) カニクリームコロッケ 120Kcal チンジャオロース 188Kcal ポテトサラダ 51Kcal	23 (個) 338 白身魚アイランドソース 175Kcal 肉じゃがコロッケ 112Kcal 切り昆布 51Kcal	24
25	26 (個) ブルコギ 180Kcal 野菜コロッケ 122Kcal もやしハムのカレー炒め 55Kcal	27 (個) チキンオーロラソース 157Kcal 春巻き 161Kcal 大根カニカマ 60Kcal	28 (個) 白身魚の磯辺揚げ 178Kcal ドライカレー 100Kcal おから煮 62Kcal	29 (個) イカフライ 188Kcal チャブチェ 99Kcal 味玉子 26Kcal	30 (個) チキン南蛮 195Kcal 鯖の味噌煮 120Kcal スパゲティサラダ 59Kcal	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。

土日の注文は、相談ください。(お弁当のみ、三十個から)