

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 600円

★デラックス弁当 750円

★カツ# 600円

★ソースカツ# 600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

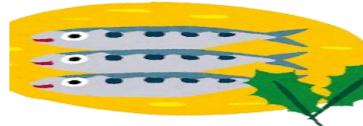
〒970-8025福島県いわき市平南白土2-1-5

HP : <http://midorinomori-f.com/miraikobo/>



2026年 2月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|--|--|----|
| 1 | 2(個) ハムカツ 135Kcal 塩ほっけ焼き 98Kcal 切り昆布煮 71Kcal | 3(個) 豚と玉ねぎソース 150Kcal 赤魚煮 120Kcal マカロニサラダ 65Kcal | 4(個) チキンのラビゴットソース 175Kcal 白身魚の天ぷら 178Kcal もやしナムル 31Kcal | 5(個) 豚肉ねぎ味噌焼き 150Kcal 鯖竜田揚げ 190Kcal トマトオクラ 43Kcal | 6(個) 唐揚ガーリック風味 148Kcal カレーの煮付け 120Kcal ブロッコリーペパロン風 45Kcal | 7 |
| 8 | 9(個) チンジャオロース 150kcal かぼちゃコロッケ 120kcal こんにゃく塩ねぎ炒め 45Kcal | 10(個) チキンチャーシュー 150Kcal 白身魚フライ 165kcal おから煮 62Kcal | 11 建国記念日 | 12(個) 鶏天 175Kcal えびしゅうまい 145cal スパゲティサラダ 59Kcal | 13(個) ロールキャベツ 159Kcal カニクリームコロッケ 120Kcal 切干大根煮 55Kcal | 14 |
| 15 | 16(個) 肉じゃがコロッケ 185Kcal 鯖味噌煮 85Kcal カニ蒲鉾わかめ酢 45Kcal | 17(個) 鶏塩唐揚げ 180Kcal 鯖西京焼き 109kcal ジャーマンポテト 62Kcal | 18(個) 焼きビーフン 98Kcal イカカツ 180Kcal 人参しりしり 52Kcal | 19(個) チキン南蛮 185Kcal 塩鯖焼き 98Kcal さつまいもサラダ 52Kcal | 20(個) 豚キムチ 185Kcal 竹輪二色揚げ 95Kcal きのこおろし 25Kcal | 21 |
| 22 | 23 天皇誕生日 | 24(個) デミグラスハンバーグ 180Kcal アジフライ 110Kcal ポテトサラダ 51Kcal | 25(個) 豚生姜焼き 198Kcal 白身魚磯辺揚げ 120Kcal 大根とかにかま和え 60Kcal | 26(個) メンチカツ 185Kcal 白身魚エスカベッシュ 120Kcal 白和え 20Kcal | 27(個) 照り焼きチキン 182Kcal 野菜コロッケ 110Kcal 春雨中華サラダ 54Kcal | 28 |



※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。