

7/1	月曜日	7/2	火曜日	7/3	水曜日	7/4	木曜日	7/5	金曜日	7/6	土曜日
ポークソテー ～和風ソース～		鶏肉ときのこのバター焼き		魚のみそ漬け焼き		チンジャオロース		鶏肉のトマト煮		担々そうめん	
721/29.2/35.0/77.8/2.4		701/27.9/32.3/83.6/2.2		656/30.3/22.2/88.9/3.3		622/19.8/19.5/96.6/2.1		650/22.3/24.2/94.2/1.9		606/20.9/32.2/67.1/1.3	
7/8	月曜日	7/9	火曜日	7/10	水曜日	7/11	木曜日	7/12	金曜日	7/13	土曜日
白身魚フライ		豚肉のママレード焼き		照り焼きチキン		サーモンクリーム煮		おふくろの味弁当		チキンカレー	
623/26.5/19.2/90.7/2.5		792/34.5/32.7/96.8/2.0		740/32.9/33.4/82.7/4.1		605/21.3/20.1/91.0/2.2				859/24.9/38.3/114.7/3.5	
7/15	月曜日	7/16	火曜日	7/17	水曜日	7/18	木曜日	7/19	金曜日	7/20	土曜日
海の日		肉団子の酢豚風		サバの竜田揚げ		豚玉キャベツ		鶏肉のナッツ炒め		冷やし中華	
		610/19.5/17.7/96.1/3.7		631/30.3/24.3/79.4/3.4		681/23.0/27.1/92.7/3.8		752/26.6/30.9/97.6/2.7		768/31.9/16.0/135.2/5.3	
7/22	月曜日	7/23	火曜日	7/24	水曜日	7/25	木曜日	7/26	金曜日	7/27	土曜日
魚のガーリック焼き		ハンバーグ ～きのこソース～		鶏天うどん		エビマヨ		プルコギ		焼き鳥井	
609/21.8/22.0/87.4/3.1		679/25.8/23.7/97.6/2.3		673/39.2/11.1/107.6/4.9		670/24.1/26.6/30.4/2.7		646/26.5/14.7/105.9/3.7		731/32.1/30.3/89.1/3.4	
7/29	月曜日	7/30	火曜日	7/31	水曜日					日付	曜日
チキン南蛮		鮭の塩焼き		豚肉のカレー炒め							メニュー
888/35.6/39.3/103.1/2.8		638/31.8/20.1/85.8/4.0		630/20.9/23.2/85.4/4.1							エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/食塩相当量

●お弁当の内容は仕入れ状況等により変更になる場合があります。

●卵スープ・みそ汁(インスタント) 1食100円で販売いたします。(配達時、その場で支払いとなります)

●料金 1食600円 (+50円で大盛りに変更できます。)

●受付時間 9:00~17:00

●定休日 日曜日・祝日

●個数 定期配達ルート以外は10個以上から承ります。

●注文方法 指定の注文書にご記入の上、お電話またはFAXにて承ります。



連日配達の数値の変更やキャンセルにつきましては配達日の前営業日17時までにご連絡ください。

●行事や会議等のお集まりの際の仕出し弁当も承っております。

個数や金額等につきましてはご予算に応じて対応いたしますので3日前までにお電話をよろしくお願いいたします。

※ご予約数が多い場合は、お早めにご連絡ください。

●配達先 定期配達ルート→水戸・那珂方面(赤塚・中丸・那珂・千波・河和田)、 笠間方面(吉岡)

※その他地域につきましてもできる限り対応いたしますのでお気軽にご相談ください。(TEL 029-246-5155)

その他、ご不明点やご相談はお気軽にお問い合わせください。

※写真はイメージです。



クオリティ・オブ・ライフ就労支援センター

住所：茨城県水戸市河和田町3843-6

TEL : 029-246-5155

FAX : 029-246-5166