Quality of Life 就労支援センター

日替わり弁当メニュー

2024年11月

日付　曜日				11/1　金曜日	11/2　土曜日
メニュー				キムチチゲ	てりたまチキン丼
エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/食塩相当量					742/33.5/28.7/90.2/3.9
11/4　月曜日	11/5　火曜日	11/6　水曜日	11/7　木曜日	11/8　金曜日	11/9　土曜日
振替休日	魚の塩焼き	チキンステーキ ～クリームソース～	ロールキャベツ	魚のレモン風味焼き	トマトクリームパスタ
	612/34.8/14.4/91.4/4.0	704/30.9/28.7/86.2/2.5	655/26.9/25.3/92.3/2.7	674/27.0/26.0/89.2/2.4	690/29.4/28.6/89.9/3.5
11/11　月曜日	11/12　火曜日	11/13　水曜日	11/14　木曜日	11/15　金曜日	11/16　土曜日
鶏肉のねぎ塩焼き	豚肉の生姜焼き	サーモンフライ	三種！肉尽くし弁当	ハンバーグ ～ガーリックソース～	かも南蛮そば
611/25.1/23.6/79.9/3.8	635/32.8/19.1/88.0/3.3	679/27.7/27.4/86.7/2.9		710/24.4/30.6/90.8/3.6	576/22.5/11.1/99.8/3.8
11/18　月曜日	11/19　火曜日	11/20　水曜日	11/21　木曜日	11/22　金曜日	11/23　土曜日
鮭ときのこのバターしょうゆ焼き	バターチキンカレー	ポークソテー ～和風ソース～	魚のチーズ焼き	鶏肉のトマト煮	勤労感謝の日
571/28.1/16.3/83.6/3.9	766/20.2/31.6/111.2/3.0	676/23.7/24.6/94.5/2.3	638/28.1/19.0/94.9/3.6	787/30.0/31.3/105.0/2.9	
11/25　月曜日	11/26　火曜日	11/27　水曜日	11/28　木曜日	11/29　金曜日	11/30　土曜日
豚肉と白菜のあんかけ	魚のムニエル	鶏肉の竜田揚げ	豚肉のオイスターソース炒め	魚のゴマみそ焼き	しょうゆラーメン
794/25.2/39.7/90.5/2.5	572/19.5/14.9/94.7/2.0	729/24.8/32.9/86.9/2.2	853/23.2/23.5/87.5/2.2	613/25.9/18.2/91.8/3.4	601/24.6/13.2/101.0/4.5

●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。
　連日配達の数量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