

日付	曜日	7/1	火曜日	7/2	水曜日	7/3	木曜日	7/4	金曜日	7/5	土曜日
メニュー		ポークソテー/おろしソース		魚のグラタン風		チキンソテー/トマトソース		豚肉のスタミナ焼き		そうめん	
エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/食塩相当量		700/28.1/25.7/94.7/3.7		622/26.5/15.2/103.1/2.1		606/25.9/21.1/85.7/2.4		604/17.8/22.3/89.4/4.0		602/19.3/19.2/95.2/3.2	
7/7	月曜日	7/8	火曜日	7/9	水曜日	7/10	木曜日	7/11	金曜日	7/12	土曜日
魚のねぎみそ焼き		鶏肉とナッツの炒め物		麻婆豆腐		魚の竜田揚げ		よだれ鶏		ポロネーゼ	
622/33.5/18.4/85.9/2.9		666/29.3/817.7/102.0/2.5		625/21.9/20.7/92.1/3.3		613/25.8/20.9/90.1/3.0		637/30.5/15.8/92.5/3.1		613/23.2/20.4/92.3/4.4	
7/14	月曜日	7/15	火曜日	7/16	水曜日	7/17	木曜日	7/18	金曜日	7/19	土曜日
豚肉のパン粉焼き		魚の南蛮漬け		ヤンニョムチキン		ハンバーグ/デミグラスソース		魚のフライ		白湯ラーメン	
647/27.6/26.5/79.6/3.2		635/30.3/19.2/90.3/3.7		671/32.1/24.1/873/2.6		653/26.2/23.7/93.0/2.3		660/25.7/18.9/101.9/3.1		632/25.8/17.0/98.4/5.8	
7/21	月曜日	7/22	火曜日	7/23	水曜日	7/24	木曜日	7/25	金曜日	7/26	土曜日
海の日		チキンカレー		回鍋肉		冷やし中華		豚バラもやしみそ炒め		焼き鳥丼	
		622/35.1/20.7/80.2/2.5		663/27.3/22.9/89.3/3.7		681/25.3/13.9/120.8/3.8		630/17.9/21.8/94.7/3.2		620/26.6/21.4/86.0/3.2	
7/28	月曜日	7/29	火曜日	7/30	水曜日	7/31	木曜日				
魚の塩焼き		ポークチャップ		天ぷらうどん		フィッシュバーガー					
637/33.3/15.7/98.3/3.6		626/27.4/15.3/99.6/2.1		726/27.0/19.5/116.1/4.3		564/17.3/20.9/78.7/3.5					

- 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。

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



※写真はイメージです。