

昼食お弁当 メニュー表



ミックス弁当 550 円 (おかずのみ 500 円)

ご飯の量は大(300g)・中(250g)・小(150g)選べます

プチ弁当 480 円 (おかずのみ 430 円)

ご飯の量は小(150g)です

◎ 天候により、魚の種類が変わることがあります。
 ◎ アレルギーのある方は、お受けできません。
 ◎ 数に限りがありますので、ご注文できない場合があります。ご了承ください。

日付	曜日		ミックス弁当				プチ弁当					
4/22	月	主菜	蒸し鶏 鯖の揚げ漬け				鯖の揚げ漬け					
		副菜	そば・れんこんのきんぴら・切干大根の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	660 Kcal	タンパク質	23.5 g	脂質	10.0 g	炭水化物	113.0 g	塩分	3.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	516 Kcal	タンパク質	18.1 g	脂質	9.7 g	炭水化物	84.3 g	塩分	3.0 g
4/23	火	主菜	デミソースハンバーグ アジ塩焼き				デミソースハンバーグ					
		副菜	里芋の煮物・スパゲティサラダ・こんにゃくの炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	839 Kcal	タンパク質	27.6 g	脂質	24.1 g	炭水化物	120.8 g	塩分	3.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	696 Kcal	タンパク質	21.5 g	脂質	24.9 g	炭水化物	90.6 g	塩分	3.4 g
4/24	水	主菜	鶏の甘酢あんかけ 鯖のみりん焼き				鯖のみりん焼き					
		副菜	じゃがいもの煮物・おからの炒り煮・胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	771 Kcal	タンパク質	27.3 g	脂質	16.9 g	炭水化物	116.5 g	塩分	3.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	507 Kcal	タンパク質	18.4 g	脂質	9.8 g	炭水化物	78.5 g	塩分	3.3 g
4/25	木	主菜	牛肉コロッケ 煮魚				牛肉コロッケ					
		副菜	大根の煮物・ひじきの炒り煮・カニサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	775 Kcal	タンパク質	20.5 g	脂質	15.7 g	炭水化物	129.0 g	塩分	4.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	547 Kcal	タンパク質	10.2 g	脂質	14.5 g	炭水化物	87.9 g	塩分	3.6 g
4/26	金	主菜	豚の生姜焼き 鰯の梅しそフライ				鰯の梅しそフライ					
		副菜	れんこんの煮物・昆布の炒り煮・大根の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	813 Kcal	タンパク質	24.1 g	脂質	30.1 g	炭水化物	104.0 g	塩分	3.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	451 Kcal	タンパク質	16.2 g	脂質	8.5 g	炭水化物	72.8 g	塩分	2.6 g

社会福祉法人 清樹会 **ブライighthouse住吉**

〒880-0121

宮崎市大字島之内字伊鈴山10243番地3

TEL 0985-62-5255

FAX 0985-62-5266

MAIL bighthouse@siren.ocn.ne.jp

