

夕食お弁当 メニュー表



※ ミックス弁当 600 円 肉弁当 550 円 魚弁当 550 円

※ おかずのみは 50 円 引きです。

※ ご飯の量は 大(300g)・中(250g)・小(150g)から選べま

- ◎ 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。

日付	曜日	メニュー				
4/22	月	主菜	豚の味噌焼き・たらかつ			
		副菜	一口がんも・れんこんのきんぴら・大根の酢の物			
		栄養成分	エネルギー 807 Kcal	タンパク質 32.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 110.9 g
4/23	火	主菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き・白身魚のふっくら揚げ			
		副菜	里芋の煮物・スパゲティサラダ・こんにゃくの炒り煮			
		栄養成分	エネルギー 922 Kcal	タンパク質 35.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 126.4 g
4/24	水	主菜	豚肉とキャベツのみそ炒め・鱈の柚子焼き			
		副菜	じゃがいもの煮物・おからの炒り煮・胡瓜の酢の物			
		栄養成分	エネルギー 658 Kcal	タンパク質 25.8 g	脂質 10.4 g	炭水化物 104.6 g
4/25	木	主菜	鶏のさっぱり煮・カレイ唐揚げ			
		副菜	大根の煮物・ひじきの炒り煮・カニサラダ			
		栄養成分	エネルギー 780 Kcal	タンパク質 31.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 109.0 g
4/26	金	主菜	すき焼き風煮・白身魚のピカタ焼き			
		副菜	れんこんの煮物・昆布の炒り煮・大根の酢の物			
		栄養成分	エネルギー 904 Kcal	タンパク質 28.7 g	脂質 31.4 g	炭水化物 117.4 g

社会福祉法人 清樹会 **ブライトハウス住吉**

〒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

