

昼食お弁当 メニュー表 (月～金)



※ ミックス弁当 450 円
 ご飯の量は 大(300g)・中(250g)・小(150g)

※ おかずのみは ミックス弁当 400 円
 プチ弁当 350 円

★ ご注文は 8:00～9:45 までをお願いします。

※ プチ弁当 390 円
 ご飯量は 小(150g)

◎ 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、ご相談下さい。

日付	曜日		ミックス弁当				プチ弁当					
6/26	月	主菜	牛肉のコロッケ・鯖の甘辛煮				牛肉コロッケ					
		副菜	あんかけ焼きそば、茄子の南蛮、ホウレン草の胡麻和え									
		ミックス	エネルギー	1101 Kcal	タンパク質	81.5 g	脂質	39.5 g	炭水化物	148.2 g	塩分	4.2 g
		プチ弁当	エネルギー	819 Kcal	タンパク質	19.2 g	脂質	34.2 g	炭水化物	105.1 g	塩分	2.9 g
6/27	火	主菜	豚肉の塩だれ炒め・鰯フライ				鰯フライ					
		副菜	南瓜の煮物、ごぼうサラダ、チンゲン菜炒め煮									
		ミックス	エネルギー	1074 Kcal	タンパク質	32.9 g	脂質	46.1 g	炭水化物	124.9 g	塩分	4.2 g
		プチ弁当	エネルギー	716 Kcal	タンパク質	25.7 g	脂質	24.7 g	炭水化物	92.3 g	塩分	3.4 g
6/28	水	主菜	豚バラの焼肉炒め・さわらの幽安焼				豚バラの焼肉炒め					
		副菜	スパゲッティナポリタン、胡瓜の梅おかか和え、切干大根とひじきの煮物									
		ミックス	エネルギー	879 Kcal	タンパク質	80.7 g	脂質	31.0 g	炭水化物	112.0 g	塩分	4.9 g
		プチ弁当	エネルギー	675 Kcal	タンパク質	20.9 g	脂質	26.9 g	炭水化物	82.8 g	塩分	4.5 g
6/29	木	主菜	鶏の唐揚げ・鯖のみりん焼き				鯖のみりん焼き					
		副菜	じゃがいもの煮物、ポテトサラダ、春雨炒め									
		ミックス	エネルギー	944 Kcal	タンパク質	31.1 g	脂質	31.7 g	炭水化物	127.9 g	塩分	3.1 g
		プチ弁当	エネルギー	631 Kcal	タンパク質	21.2 g	脂質	16.9 g	炭水化物	95.5 g	塩分	2.7 g
6/30	金	主菜	ひれカツ・赤魚の煮付け				ひれカツ					
		副菜	マカロニグラタン、春雨の中華和え、煮豆									
		ミックス	エネルギー	792 Kcal	タンパク質	36.2 g	脂質	13.8 g	炭水化物	124.0 g	塩分	2.4 g
		プチ弁当	エネルギー	605 Kcal	タンパク質	24.0 g	脂質	13.8 g	炭水化物	91.8 g	塩分	1.7 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

