

夕食お弁当 メニュー表 (平日)



※ ミックス弁当 500 円 肉弁当 450 円 魚弁当 450 円

※ おかずのみは 50 円引きです。

※ ご飯の量は 大(300g)・中(250g)・小(150g)は選べます。

- ◎ 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、ご相談下さい。

日付	曜日	メニュー						
6/26	月	主菜	おろしハンバーグ・開鮭の焼物					
		副菜	じゃがいもの煮物、スパゲッティサラダ、小松菜の炒め物					
		栄養成分	エネルギー 842 Kcal	タンパク質 33.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 118.9 g	塩分 5.4 g	
6/27	火	主菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き・白身魚のピカタ焼き					
		副菜	里芋の煮物、合い混ぜ、れんこんのきんぴら					
		栄養成分	エネルギー 889 Kcal	タンパク質 37.9 g	脂質 26.2 g	炭水化物 120.8 g	塩分 3.9 g	
6/28	水	主菜	チキン南蛮・鯖焼き					
		副菜	厚揚げの煮物、きんぴらごぼう、春雨のサラダ					
		栄養成分	エネルギー 1018 Kcal	タンパク質 34.0 g	脂質 41.6 g	炭水化物 120.0 g	塩分 3.1 g	
6/29	木	主菜	豚のチーズカツレツ・魚の南蛮漬け					
		副菜	竹の子の煮物、切干大根の煮物、胡瓜とエノキのわさび和え					
		栄養成分	エネルギー 927 Kcal	タンパク質 36.8 g	脂質 26.5 g	炭水化物 127.7 g	塩分 3.4 g	
6/30	金	主菜	とりすき・白身魚のカレームニエル					
		副菜	山芋の煮物、南瓜のピーナッツ和え、こんにゃくの酢味噌和え					
		栄養成分	エネルギー 812 Kcal	タンパク質 29.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 118.4 g	塩分 3.0 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 brighthouse@siren.ocn.ne.jp

