

# 昼食お弁当 メニュー表 (月～金)



※ ミックス弁当 500 円

ご飯の量は 大(300g)・中(250g)・小(150g)

※ おかずのみは

ミックス弁当 450 円  
プチ弁当 380 円

★ ご注文は 8:00～9:45 までをお願いします。

※ プチ弁当 430 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					
9/14	月	主菜	鶏の唐揚げ × 鯖焼き				× 鯖焼き					
		副菜	たらこスパゲッティ、ひじきの炒り煮、ほうれん草の菜種和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	839 Kcal	タンパク質	32.8 g	脂質	28.0 g	炭水化物	106.3 g	塩分	3.2 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	784 Kcal	タンパク質	33.1 g	脂質	15.0 g	炭水化物	#### g	塩分	3.6 g
9/15	火	主菜	デミソースハンバーグ 鯖の甘辛煮				デミソースハンバーグ					
		副菜	高野豆腐の卵とじ、ぜんまいの炒め煮、春雨サラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	991 Kcal	タンパク質	37.8 g	脂質	31.7 g	炭水化物	131.0 g	塩分	7.2 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	691 Kcal	タンパク質	25.8 g	脂質	24.5 g	炭水化物	88.3 g	塩分	5.3 g
9/16	水	主菜	チキンのバジル焼き 鯖の竜田揚げ				鯖の竜田揚げ					
		副菜	カニ玉、レンコンのきんぴら、胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1208 Kcal	タンパク質	45.7 g	脂質	50.1 g	炭水化物	135.3 g	塩分	5.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	633 Kcal	タンパク質	25.4 g	脂質	19.8 g	炭水化物	83.1 g	塩分	3.9 g
9/17	木	主菜	香味ソースの唐揚げ 鯖のカレームニエル				香味ソースの唐揚げ					
		副菜	レンコンの煮物、ごぼうとワカメの胡麻和え、春雨炒め									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	915 Kcal	タンパク質	33.7 g	脂質	30.1 g	炭水化物	120.9 g	塩分	2.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	608 Kcal	タンパク質	18.1 g	脂質	17.7 g	炭水化物	91.0 g	塩分	2.4 g
9/18	金	主菜	豚カツ 鯖の味噌煮				鯖の味噌煮					
		副菜	里芋の煮物、春雨の中華和え、切り干し大根の煮物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	930 Kcal	タンパク質	36.7 g	脂質	28.0 g	炭水化物	124.7 g	塩分	4.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	497 Kcal	タンパク質	17.7 g	脂質	10.6 g	炭水化物	78.2 g	塩分	3.1 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

TEL 0985-62-5255

FAX 0985-62-5266

MAIL [bighthouse@siren.ocn.ne.jp](mailto:bighthouse@siren.ocn.ne.jp)