

夕食お弁当 メニュー表 (月～金)

※ 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				
9/14	月	主菜	豚バラの焼肉炒め・鯰フライ			
		副菜	ミートボールの煮物、ひじきの炒り煮、ほうれん草の菜種和え			
		栄養成分	エネルギー 1040 Kcal	タンパク質 33.4 g	脂質 41.7 g	炭水化物 126.2 g
9/15	火	主菜	鶏の照り焼き・カレイの唐揚げ			
		副菜	竹の子の煮物、ぜんまいの炒め煮、春雨サラダ			
		栄養成分	エネルギー 769 Kcal	タンパク質 30.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 112.8 g
9/16	水	主菜	牛焼き肉・鱈の幽庵焼き			
		副菜	厚揚げの煮物、レンコンのきんぴら、胡瓜の酢の物			
		栄養成分	エネルギー 773 Kcal	タンパク質 24.5 g	脂質 23.3 g	炭水化物 110.4 g
9/17	木	主菜	ポークチャップ・白身魚のピカタ焼き			
		副菜	里芋の煮物、ごぼうとワカメの胡麻和え、春雨炒め			
		栄養成分	エネルギー 904 Kcal	タンパク質 38.0 g	脂質 20.8 g	炭水化物 135.6 g
9/18	金	主菜	鶏肉焼肉たれ焼き・魚の磯部揚げ			
		副菜	麻婆豆腐、春雨の中華和え、切り干し大根の煮物			
		栄養成分	エネルギー 1007 Kcal	タンパク質 44.1 g	脂質 36.8 g	炭水化物 118.1 g

社福祉法人 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

