

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

※ プチ弁当 430 円
 ご飯量は 小(150g)

★ ご注文は 8:00～9:45 までをお願いします。

◎ 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		ミックス弁当				プチ弁当					
10/19	月	主菜	豚カツ 鯖の味噌煮				鯖の味噌煮					
		副菜	たらこスパゲティ、小松菜の和え物、ひじきの炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1217 Kcal	タンパク質	56.1 g	脂質	29.7 g	炭水化物	170.4 g	塩分	4.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	837 Kcal	タンパク質	37.1 g	脂質	18.2 g	炭水化物	#### g	塩分	3.7 g
10/20	火	主菜	鶏肉焼肉たれ焼き 鯖の南蛮漬け				鶏肉焼肉たれ焼き					
		副菜	ミートボールの煮物、胡瓜の酢味噌和え、春雨炒め									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	809 Kcal	タンパク質	30.0 g	脂質	21.9 g	炭水化物	117.1 g	塩分	2.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	550 Kcal	タンパク質	19.2 g	脂質	13.8 g	炭水化物	84.5 g	塩分	2.6 g
10/21	水	主菜	ポークチャップ 魚の天ぷら				ポークチャップ					
		副菜	ベーコンエッグ、ポテトサラダ、きんぴらごぼう									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	988 Kcal	タンパク質	36.8 g	脂質	35.8 g	炭水化物	124.6 g	塩分	3.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	752 Kcal	タンパク質	29.9 g	脂質	29.2 g	炭水化物	88.7 g	塩分	3.3 g
10/22	木	主菜	豚肉とキャベツの味噌 炒め鰯フライ				鰯フライ					
		副菜	竹の子の煮物、南瓜のサラダ、昆布の炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	890 Kcal	タンパク質	35.6 g	脂質	26.0 g	炭水化物	122.8 g	塩分	4.2 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	649 Kcal	タンパク質	25.8 g	脂質	19.2 g	炭水化物	90.1 g	塩分	3.5 g
10/23	金	主菜	鶏の竜田揚げ 鯖のみりん焼き				鯖のみりん焼き					
		副菜	里芋の煮物、春雨のチャプチェ、胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	929 Kcal	タンパク質	35.0 g	脂質	33.3 g	炭水化物	113.8 g	塩分	5.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	643 Kcal	タンパク質	22.5 g	脂質	21.5 g	炭水化物	84.5 g	塩分	5.0 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