

夕食お弁当 メニュー表 (月～金)

※ ミックス弁当 550 円 肉弁当 500 円 魚弁当 500 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					
10/19	月	主菜	鶏肉の胡椒味噌照り焼き・魚の竜田揚げ				
		副菜	高野豆腐の卵とじ、小松菜の和え物、ひじきの炒り煮				
		栄養成分	エネルギー 954 Kcal	タンパク質 44.6 g	脂質 31.6 g	炭水化物 116.6 g	塩分 5.4 g
10/20	火	主菜	すき焼き風煮・白身魚のフライ				
		副菜	レンコンの煮物、胡瓜の酢味噌和え、春雨炒め				
		栄養成分	エネルギー 1016 Kcal	タンパク質 32.9 g	脂質 33.4 g	炭水化物 139.0 g	塩分 3.7 g
10/21	水	主菜	鶏の揚げ漬け・白身魚のフライ				
		副菜	ぜんまいの煮物、ポテトサラダ、きんぴらごぼう				
		栄養成分	エネルギー 903 Kcal	タンパク質 35.7 g	脂質 32.8 g	炭水化物 110.8 g	塩分 2.7 g
10/22	木	主菜	とり天・白身魚の香味焼き				
		副菜	里芋の煮物、南瓜のサラダ、昆布の炒り煮				
		栄養成分	エネルギー 880 Kcal	タンパク質 34.2 g	脂質 27.2 g	炭水化物 119.0 g	塩分 4.4 g
10/23	金	主菜	ハンバーグホワイトソースチーズ焼き・赤魚野菜あんかけ				
		副菜	麻婆豆腐、春雨のチャプチェ、胡瓜の酢の物				
		栄養成分	エネルギー 809 Kcal	タンパク質 27.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 116.0 g	塩分 6.1 g

社福祉法人 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

