

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					
1/18	月	主菜	鶏の竜田揚げ 鯖の甘辛煮				鶏の竜田揚げ					
		副菜	焼きそば、切り干し大根の煮物、青梗菜の和え物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	893 Kcal	タンパク質	35.8 g	脂質	22.0 g	炭水化物	128.9 g	塩分	4.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	591 Kcal	タンパク質	23.6 g	脂質	14.8 g	炭水化物	85.5 g	塩分	3.0 g
1/19	火	主菜	ポークチャップ 鱈フライ				鱈フライ					
		副菜	ベーコンエッグ、春雨の中華和え、レンコンのきんぴら									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1118 Kcal	タンパク質	46.0 g	脂質	37.8 g	炭水化物	141.6 g	塩分	5.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	722 Kcal	タンパク質	31.2 g	脂質	25.2 g	炭水化物	88.2 g	塩分	4.2 g
1/20	水	主菜	鶏の揚げ漬け 塩鯖				鶏の揚げ漬け					
		副菜	五目煮、ほうれん草の海苔和え、南瓜サラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	735 Kcal	タンパク質	34.6 g	脂質	19.6 g	炭水化物	100.4 g	塩分	2.6 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	523 Kcal	タンパク質	21.9 g	脂質	17.1 g	炭水化物	67.1 g	塩分	1.6 g
1/21	木	主菜	チキンのバジル焼き 鯖の竜田揚げ				チキンのバジル焼き					
		副菜	南瓜の煮物、酢の物、春雨炒め									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1031 Kcal	タンパク質	32.2 g	脂質	35.3 g	炭水化物	139.6 g	塩分	4.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	553 Kcal	タンパク質	18.0 g	脂質	13.3 g	炭水化物	87.3 g	塩分	3.2 g
1/22	金	主菜	豚カツ 鯖のみりん焼き				鯖のみりん焼き					
		副菜	厚揚げの煮物、ツナサラダ、昆布の炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	988 Kcal	タンパク質	42.2 g	脂質	32.9 g	炭水化物	124.0 g	塩分	3.6 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	608 Kcal	タンパク質	23.2 g	脂質	21.4 g	炭水化物	77.6 g	塩分	2.6 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