

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) から選べます。



- ◎ 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				
1/18	月	主菜	豚バラの焼肉炒め・白身魚のフライ			
		副菜	あんかけ豆腐、切り干し大根の煮物、青梗菜の和え物			
		栄養成分	エネルギー 1013 Kcal	タンパク質 36.8 g	脂質 37.4 g	炭水化物 126.0 g
1/19	火	主菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き・カレイの煮付け			
		副菜	竹の子の煮物、春雨の中華和え、レンコンのきんぴら			
		栄養成分	エネルギー 840 Kcal	タンパク質 34.0 g	脂質 17.0 g	炭水化物 129.2 g
1/20	水	主菜	豚の生姜焼き・鯖のポン酢ジュレ添え			
		副菜	じゃがいもの煮物、ほうれん草の海苔和え、南瓜のサラダ			
		栄養成分	エネルギー 894 Kcal	タンパク質 28.2 g	脂質 33.3 g	炭水化物 112.6 g
1/21	木	主菜	チキン南蛮・白身魚のムニエル			
		副菜	レンコンの煮物、酢の物、春雨炒め			
		栄養成分	エネルギー 1003 Kcal	タンパク質 35.2 g	脂質 35.4 g	炭水化物 128.6 g
1/22	金	主菜	鶏のさっぱり煮・鱈フライ			
		副菜	麻婆豆腐、ツナサラダ、昆布の炒り煮			
		栄養成分	エネルギー 1007 Kcal	タンパク質 40.0 g	脂質 37.2 g	炭水化物 112.3 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 brighthouse@siren.ocn.ne.jp

