

昼食お弁当 メニュー表(祝なし)



ミックス弁当 550 円 (おかずのみ 500 円)

ご飯の量は大(300g)・中(250g)・小(150g)選べます

プチ弁当 480 円 (おかずのみ 430 円)
ご飯の量は小(150g)です

◎ 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、お受けできません。
◎ 数に限りがありますので、ご注文をお受けできない場合があります。ご了承ください。

日付	曜日		ミックス弁当	プチ弁当
7/15	月	主菜 副菜 ミックス 栄養成分 プチ 栄養成分	海の日の為、お休みです。	
7/16	火	主菜	ポークチャップ 魚の竜田揚げ	魚の竜田揚げ
		副菜	里芋の煮物・ナスの味噌炒め・スパゲティサラダ	
		ミックス 栄養成分	エネルギー 904 Kcal タンパク質 29.6 g 脂質 28.9 g 炭水化物 124.6 g 塩分 4.7 g	
プチ 栄養成分	エネルギー 595 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 80.5 g 塩分 2.4 g			
7/17	水	主菜	チキン南蛮 鯖の照り焼き	チキン南蛮
		副菜	じゃが芋の煮物・春雨の中華和え・昆布の炒り煮	
		ミックス 栄養成分	エネルギー 1025 Kcal タンパク質 33.0 g 脂質 37.6 g 炭水化物 129.1 g 塩分 6.3 g	
プチ 栄養成分	エネルギー 722 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 30.2 g 炭水化物 85.5 g 塩分 4.5 g			
7/18	木	主菜	むしどり たらかつ	たらかつ
		副菜	焼きキーマカレー・ほうれん草の胡麻和え・かぼちゃとブロッコリーのサラダ	
		ミックス 栄養成分	エネルギー 825 Kcal タンパク質 28.7 g 脂質 31.2 g 炭水化物 101.0 g 塩分 3.3 g	
プチ 栄養成分	エネルギー 679 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 30.6 g 炭水化物 72.6 g 塩分 2.9 g			
7/19	金	主菜	酢 鶏 塩 鯖	酢 鶏
		副菜	厚揚げの煮物・きんぴらごぼう・胡瓜の酢味噌和え	
		ミックス 栄養成分	エネルギー 827 Kcal タンパク質 27.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 123.1 g 塩分 4.5 g	
プチ 栄養成分	エネルギー 593 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 88.4 g 塩分 3.1 g			



社会福祉法人 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