

# 夕食お弁当 メニュー表(祝なし)



※ ミックス弁当 600 円 肉弁当 550 円 魚弁当 550 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、お受けできません。

日付	曜日					
7/15	月	主菜	海の日の為、お休みです。			
		副菜				
		栄養成分				
7/16	火	主菜	豚肉とキャベツのみそ炒め・赤魚揚げ煮			
		副菜	里芋の煮物・ナスの味噌炒め・スパゲティサラダ			
		栄養成分	エネルギー 885 Kcal	タンパク質 26.8 g	脂質 31.7 g	炭水化物 115.8 g
7/17	水	主菜	鶏の照り焼き・鯔フライ			
		副菜	じゃが芋の煮物・春雨の中華和え・昆布の炒り煮			
		栄養成分	エネルギー 879 Kcal	タンパク質 30.8 g	脂質 23.8 g	炭水化物 125.6 g
7/18	木	主菜	すき焼き風煮・サワラの幽庵焼き			
		副菜	茄子の南蛮・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			
		栄養成分	エネルギー 902 Kcal	タンパク質 26.8 g	脂質 36.3 g	炭水化物 107.3 g
7/19	金	主菜	豚しゃぶ・白身魚のふっくら揚げ			
		副菜	厚揚げの煮物・きんぴらごぼう・胡瓜の酢味噌和え			
		栄養成分	エネルギー 761 Kcal	タンパク質 30.8 g	脂質 14.7 g	炭水化物 118.9 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3

TEL 0985-62-5255

FAX 0985-62-5266

MAIL brighthouse@siren.ocn.ne.jp

