

# 昼食お弁当 メニュー表



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					
7/29	月	主菜	鶏の唐揚げ 塩 鯖				塩 鯖					
		副菜	一口がんも・きんぴらごぼう・マカロニサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	875 Kcal	タンパク質	37.2 g	脂質	31.2 g	炭水化物	105.1 g	塩分	3.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	600 Kcal	タンパク質	27.3 g	脂質	20.0 g	炭水化物	73.2 g	塩分	3.7 g
7/30	火	主菜	味噌カツ 鰹の柚子焼き				味噌カツ					
		副菜	里芋の煮物・春雨のチャプチェ・胡瓜の酢味噌和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1044 Kcal	タンパク質	34.4 g	脂質	32.2 g	炭水化物	142.7 g	塩分	6.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	866 Kcal	タンパク質	25.8 g	脂質	30.5 g	炭水化物	112.6 g	塩分	6.2 g
7/31	水	主菜	チキンソテー トマトソース 鯖の味噌煮				鯖の味噌煮					
		副菜	じゃがいもの煮物・切干大根の煮物・カレー風ポテトサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	792 Kcal	タンパク質	27.0 g	脂質	22.6 g	炭水化物	111.4 g	塩分	2.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	511 Kcal	タンパク質	17.6 g	脂質	12.8 g	炭水化物	74.6 g	塩分	1.7 g
8/1	木	主菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き 鮭フライ				鶏肉の胡麻味噌照り焼き					
		副菜	れんこんの煮物・小松菜の和え物・春雨ごま酢和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	879 Kcal	タンパク質	31.8 g	脂質	24.4 g	炭水化物	126.0 g	塩分	4.6 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	535 Kcal	タンパク質	19.1 g	脂質	13.1 g	炭水化物	79.8 g	塩分	3.3 g
8/2	金	主菜	豚の生姜焼き 鯖の竜田揚げ				鯖の竜田揚げ					
		副菜	大根の煮物・昆布の炒り煮・カニサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	924 Kcal	タンパク質	24.6 g	脂質	39.4 g	炭水化物	106.7 g	塩分	4.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	593 Kcal	タンパク質	18.2 g	脂質	19.8 g	炭水化物	77.0 g	塩分	4.1 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

MAIL [bighthouse@siren.ocn.ne.jp](mailto:bighthouse@siren.ocn.ne.jp)

