

夕食お弁当 メニュー表



※ 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。

◎ 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 | メニュー | | | | | | |
|------|----|------|-----------------------------|--------------|-----------|--------------|----------|--|
| 7/29 | 月 | 主菜 | 豚の味噌焼き・たらかつ | | | | | |
| | | 副菜 | 一口がんも・きんぴらごぼう・マカロニサラダ | | | | | |
| | | 栄養成分 | エネルギー 875 Kcal | タンパク質 34.0 g | 脂質 28.1 g | 炭水化物 113.7 g | 塩分 3.8 g | |
| 7/30 | 火 | 主菜 | 牛肉しらたき煮・白身魚のふっくら揚げ | | | | | |
| | | 副菜 | 里芋の煮物・春雨のチャブチェ・胡瓜の酢味噌和え | | | | | |
| | | 栄養成分 | エネルギー 843 Kcal | タンパク質 30.2 g | 脂質 21.7 g | 炭水化物 122.5 g | 塩分 6.4 g | |
| 7/31 | 水 | 主菜 | むしどり・サワラの幽庵焼き | | | | | |
| | | 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 | | | | | |
| | | 栄養成分 | エネルギー 630 Kcal | タンパク質 22.8 g | 脂質 11.4 g | 炭水化物 101.1 g | 塩分 2.3 g | |
| 8/1 | 木 | 主菜 | 豚のチーズカツレツ・カレイの煮付け | | | | | |
| | | 副菜 | れんこんの煮物・小松菜の和え物・春雨ごま酢和え | | | | | |
| | | 栄養成分 | エネルギー 852 Kcal | タンパク質 33.8 g | 脂質 17.7 g | 炭水化物 130.6 g | 塩分 4.1 g | |
| 8/2 | 金 | 主菜 | 鶏のさっぱり煮・白身魚のピカタ焼き | | | | | |
| | | 副菜 | 大根の煮物・昆布の炒り煮・カニサラダ | | | | | |
| | | 栄養成分 | エネルギー 848 Kcal | タンパク質 32.2 g | 脂質 27.0 g | 炭水化物 110.1 g | 塩分 4.0 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

