

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					
11/18	月	主菜	鶏の唐揚げ 塩鯖				塩鯖					
		副菜	里芋の煮物・小松菜の和え物・きんぴらごぼう									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	820 Kcal	タンパク質	32.6 g	脂質	26.8 g	炭水化物	105.8 g	塩分	3.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	547 Kcal	タンパク質	22.9 g	脂質	15.3 g	炭水化物	74.9 g	塩分	3.6 g
11/19	火	主菜	牛肉コロッセ 鰯の柚子焼き				牛肉コロッセ					
		副菜	たらこスパゲティ・ひじきの炒り煮・切り干しのサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	990 Kcal	タンパク質	26.1 g	脂質	38.3 g	炭水化物	125.7 g	塩分	4.0 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	862 Kcal	タンパク質	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	138.7 g	塩分	4.7 g
11/20	水	主菜	チキン南蛮 鯖のみりん焼き				鯖のみりん焼き					
		副菜	ミートボールの煮物・おからの炒り煮・春雨の中華和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1017 Kcal	タンパク質	34.6 g	脂質	37.9 g	炭水化物	125.5 g	塩分	5.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	562 Kcal	タンパク質	20.8 g	脂質	13.4 g	炭水化物	82.7 g	塩分	4.3 g
11/21	木	主菜	デミソースハンバーグ 赤魚揚げ煮				デミソースハンバーグ					
		副菜	じゃがいものそぼろあんかけ・南瓜のサラダ・ほうれん草の胡麻和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	804 Kcal	タンパク質	22.4 g	脂質	23.7 g	炭水化物	114.7 g	塩分	4.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	542 Kcal	タンパク質	16.8 g	脂質	14.3 g	炭水化物	78.7 g	塩分	3.1 g
11/22	金	主菜	酢鶏 鯖の甘辛煮				酢鶏					
		副菜	蓮根とこんにゃくの煮物・たけのこの土佐煮・切干大根の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	823 Kcal	タンパク質	27.7 g	脂質	19.0 g	炭水化物	126.1 g	塩分	4.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	540 Kcal	タンパク質	17.2 g	脂質	13.5 g	炭水化物	81.5 g	塩分	2.6 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 brighthouse@siren.ocn.ne.jp

