

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。

※ 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	メニュー				
11/18	月	主菜	豚肉の塩だれ炒め・鯛の梅しそフライ			
		副菜	里芋の煮物・小松菜の和え物・きんぴらごぼう			
		栄養成分	エネルギー 866 Kcal	タンパク質 28.7 g	脂質 33.3 g	炭水化物 106.5 g
11/19	火	主菜	豚カツ・白身魚のムニエル			
		副菜	あんかけ豆腐・ひじきの炒り煮・切り干しのサラダ			
		栄養成分	エネルギー 923 Kcal	タンパク質 34.5 g	脂質 30.0 g	炭水化物 122.8 g
11/20	水	主菜	牛肉野菜炒め・赤魚野菜あんかけ			
		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			
		栄養成分	エネルギー 694 Kcal	タンパク質 24.8 g	脂質 13.2 g	炭水化物 110.8 g
11/21	木	主菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き・魚の唐揚げ			
		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			
		栄養成分	エネルギー 747 Kcal	タンパク質 30.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 110.0 g
11/22	金	主菜	豚肉とキャベツの味噌炒め・アジ塩焼き			
		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			
		栄養成分	エネルギー 630 Kcal	タンパク質 25.0 g	脂質 9.4 g	炭水化物 104.2 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 bighthouse@siren.ocn.ne.jp

