

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					
12/23	月	主菜	ハンバーグのホワイトソースチーズ焼き 鰯の梅しそフライ				鰯の梅しそフライ					
		副菜	高野豆腐卵とじ・れんこんのきんぴら・切干大根の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	716 Kcal	タンパク質	27.0 g	脂質	18.4 g	炭水化物	105.7 g	塩分	3.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	483 Kcal	タンパク質	20.4 g	脂質	10.8 g	炭水化物	72.4 g	塩分	2.8 g
12/24	火	主菜	鶏の唐揚げ 鯖の甘辛煮				鶏の唐揚げ					
		副菜	マカロニグラタン・切干大根の煮物・胡瓜の酢味噌和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	873 Kcal	タンパク質	32.9 g	脂質	25.2 g	炭水化物	120.9 g	塩分	4.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	752 Kcal	タンパク質	31.3 g	脂質	24.9 g	炭水化物	94.1 g	塩分	4.4 g
12/25	水	主菜	鶏の照り焼き 鰯メンチ				鶏の照り焼き					
		副菜	厚揚げの煮物・ポテトサラダ・春雨のチャプチェ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	841 Kcal	タンパク質	27.5 g	脂質	27.8 g	炭水化物	111.7 g	塩分	5.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	652 Kcal	タンパク質	18.6 g	脂質	24.9 g	炭水化物	81.3 g	塩分	5.3 g
12/26	木	主菜	チキン南蛮 鯖のみりん焼き				鯖のみりん焼き					
		副菜	じゃが芋のそぼろあんかけ・昆布の炒り煮・ざっくり酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	972 Kcal	タンパク質	32.0 g	脂質	35.3 g	炭水化物	122.6 g	塩分	4.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	398 Kcal	タンパク質	8.0 g	脂質	3.2 g	炭水化物	77.0 g	塩分	3.1 g
12/27	金	主菜	味噌カツ アジ塩焼き				味噌カツ					
		副菜	里芋の煮物・大根の酢の物・ぜんまい炒め煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	938 Kcal	タンパク質	33.3 g	脂質	24.4 g	炭水化物	135.8 g	塩分	5.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	774 Kcal	タンパク質	25.7 g	脂質	24.8 g	炭水化物	102.8 g	塩分	4.7 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 briighthouse@siren.ocn.ne.jp

