

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				
12/23	月	主菜	鶏の揚げ漬け・サワラの幽庵焼き			
		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			
		栄養成分	エネルギー 744 Kcal	タンパク質 33.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 100.8 g
12/24	火	主菜	チキンソテーマトソース・鯷フライ			
		副菜	里芋の煮物・切干大根の煮物・マカロニサラダ			
		栄養成分	エネルギー 1051 Kcal	タンパク質 37.2 g	脂質 39.8 g	炭水化物 129.0 g
12/25	水	主菜	牛肉野菜炒め・白身魚のピカタ焼き			
		副菜	厚揚げの煮物・ポテトサラダ・春雨のチャプチェ			
		栄養成分	エネルギー 882 Kcal	タンパク質 28.0 g	脂質 32.1 g	炭水化物 113.7 g
12/26	木	主菜	ひれカツ・しいらのムニエル			
		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			
		栄養成分	エネルギー 718 Kcal	タンパク質 29.5 g	脂質 12.3 g	炭水化物 114.1 g
12/27	金	主菜	鶏肉のごま味噌照り焼き・魚の唐揚げ			
		副菜	里芋の煮物・大根の酢の物・ぜんまい炒め煮			
		栄養成分	エネルギー 743 Kcal	タンパク質 30.8 g	脂質 15.7 g	炭水化物 111.9 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

