

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					
1/20	月	主菜	デミソースハンバーグ 鯖の味噌煮				デミソースハンバーグ					
		副菜	瓦そば風・小松菜の和え物・大根の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	710 Kcal	タンパク質	23.4 g	脂質	17.4 g	炭水化物	110.4 g	塩分	3.2 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	578 Kcal	タンパク質	17.9 g	脂質	15.7 g	炭水化物	87.6 g	塩分	3.7 g
1/21	火	主菜	鶏のさっぱり煮 白身魚のフライ				白身魚のフライ					
		副菜	里芋の煮物・れんこんのきんぴら・スパゲティサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	944 Kcal	タンパク質	36.2 g	脂質	28.3 g	炭水化物	128.8 g	塩分	2.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	648 Kcal	タンパク質	23.7 g	脂質	17.7 g	炭水化物	92.8 g	塩分	2.3 g
1/22	水	主菜	豚カツ 塩鯖				塩鯖					
		副菜	竹の子の煮物・ぜんまい炒め煮・春雨胡麻酢和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	925 Kcal	タンパク質	36.0 g	脂質	31.1 g	炭水化物	117.9 g	塩分	4.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	566 Kcal	タンパク質	24.2 g	脂質	17.8 g	炭水化物	72.0 g	塩分	3.8 g
1/23	木	主菜	鶏の照り焼き 鰻の黒酢餡かけ				鶏の照り焼き					
		副菜	ミートボールの煮物・こんにゃくの炒り煮・南瓜のサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	850 Kcal	タンパク質	28.3 g	脂質	22.1 g	炭水化物	126.2 g	塩分	4.6 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	535 Kcal	タンパク質	18.2 g	脂質	14.8 g	炭水化物	76.3 g	塩分	3.2 g
1/24	金	主菜	メンチカツ 鯖の照り焼き				メンチカツ					
		副菜	じゃが芋の煮物・焼きビーフン・胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	946 Kcal	タンパク質	32.2 g	脂質	30.8 g	炭水化物	125.2 g	塩分	4.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	676 Kcal	タンパク質	22.4 g	脂質	24.4 g	炭水化物	84.5 g	塩分	2.8 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

