

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				
1/20	月	主菜	とり天・魚の煮付け			
		副菜	一口がんと小松菜の和え物・大根の酢の物			
		栄養成分	エネルギー 838 Kcal	タンパク質 35.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 115.2 g
1/21	火	主菜	豚のチーズカツレツ・アジ塩焼き			
		副菜	里芋の煮物・れんこんのきんぴら・スパゲティサラダ			
		栄養成分	エネルギー 906 Kcal	タンパク質 35.0 g	脂質 25.1 g	炭水化物 128.4 g
1/22	水	主菜	鶏肉のごま味噌照り焼き・白身魚のムニエル			
		副菜	竹の子の煮物・ぜんまい炒め煮・春雨胡麻酢和え			
		栄養成分	エネルギー 801 Kcal	タンパク質 31.7 g	脂質 20.9 g	炭水化物 113.6 g
1/23	木	主菜	豚肉とキャベツのみそ炒め・赤魚揚げ煮			
		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			
		栄養成分	エネルギー 805 Kcal	タンパク質 25.4 g	脂質 24.8 g	炭水化物 111.8 g
1/24	金	主菜	チキンソテー・白身魚のふっくら揚げ			
		副菜	じゃが芋の煮物・焼きビーフン・胡瓜の酢の物			
		栄養成分	エネルギー 815 Kcal	タンパク質 33.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 116.8 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

