

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					
2/17	月	主菜	デミソースハンバーグ 鯖の甘辛煮				デミソースハンバーグ					
		副菜	たらこスパゲッティ・ひじきの炒り煮・青梗菜土佐和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	753 Kcal	タンパク質	24.2 g	脂質	15.9 g	炭水化物	121.7 g	塩分	5.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	527 Kcal	タンパク質	17.2 g	脂質	13.1 g	炭水化物	81.4 g	塩分	4.1 g
2/18	火	主菜	ポークチャップ 鯖の黒酢餡かけ				鯖の黒酢餡かけ					
		副菜	里芋の煮物・おからの炒り煮・春雨胡麻酢和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	846 Kcal	タンパク質	28.5 g	脂質	19.3 g	炭水化物	130.6 g	塩分	4.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	617 Kcal	タンパク質	21.7 g	脂質	14.2 g	炭水化物	93.6 g	塩分	3.7 g
2/19	水	主菜	酢鶏 鯖の照り焼き				酢鶏					
		副菜	ミートボールの煮物・ごぼうサラダ・昆布の炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	924 Kcal	タンパク質	28.6 g	脂質	30.9 g	炭水化物	124.5 g	塩分	4.6 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	640 Kcal	タンパク質	18.0 g	脂質	23.6 g	炭水化物	83.3 g	塩分	2.9 g
2/20	木	主菜	豚肉の塩だれ炒め 白身魚のフライ				白身魚のフライ					
		副菜	じゃが芋の煮物・胡瓜の酢の物・れんこんのきんぴら									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	868 Kcal	タンパク質	25.4 g	脂質	30.6 g	炭水化物	114.0 g	塩分	3.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	503 Kcal	タンパク質	18.8 g	脂質	8.6 g	炭水化物	81.7 g	塩分	2.3 g
2/21	金	主菜	とり天 鯖焼き				鯖焼き					
		副菜	竹の子の煮物・カニサラダ・切干大根の煮物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	852 Kcal	タンパク質	29.5 g	脂質	30.7 g	炭水化物	108.3 g	塩分	2.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	513 Kcal	タンパク質	17.5 g	脂質	16.5 g	炭水化物	69.5 g	塩分	1.7 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

