

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						
2/17	月	主菜	豚肉とキャベツのみそ炒め・鰹メンチ					
		副菜	あんかけ豆腐・ひじきの炒り煮・青梗菜土佐和え					
		栄養成分	エネルギー 656 Kcal	タンパク質 28.0 g	脂質 12.4 g	炭水化物 102.7 g	塩分 3.1 g	
2/18	火	主菜	鶏のカレー唐揚げ・白身魚の香味焼き					
		副菜	里芋の煮物・おからの炒り煮・春雨胡麻酢和え					
		栄養成分	エネルギー 811 Kcal	タンパク質 31.9 g	脂質 23.0 g	炭水化物 109.6 g	塩分 4.1 g	
2/19	水	主菜	豚のピカタ焼き・赤魚揚げ煮					
		副菜	ミートボールの煮物・ごぼうサラダ・昆布の炒り煮					
		栄養成分	エネルギー 930 Kcal	タンパク質 30.2 g	脂質 35.8 g	炭水化物 113.6 g	塩分 4.8 g	
2/20	木	主菜	鶏の竜田揚げ・塩鮭					
		副菜	じゃが芋の煮物・胡瓜の酢の物・れんこんのきんぴら					
		栄養成分	エネルギー 693 Kcal	タンパク質 27.6 g	脂質 14.3 g	炭水化物 105.5 g	塩分 3.2 g	
2/21	金	主菜	牛肉野菜炒め・鰹フライ					
		副菜	竹の子の煮物・カニサラダ・切干大根の煮物					
		栄養成分	エネルギー 849 Kcal	タンパク質 27.8 g	脂質 28.0 g	炭水化物 115.3 g	塩分 3.9 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

