

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					
3/31	月	主菜	デミソースハンバーグ 鯖の揚げ漬				鯖の揚げ漬					
		副菜	焼きピーマン・ほうれん草の菜種和え・千切大根と胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	745 Kcal	タンパク質	24.6 g	脂質	17.9 g	炭水化物	114.9 g	塩分	5.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	525 Kcal	タンパク質	20.1 g	脂質	13.6 g	炭水化物	75.7 g	塩分	4.0 g
4/1	火	主菜	メンチカツ 鰯の柚子焼き				メンチカツ					
		副菜	里芋の煮物・れんこんのきんぴら・春雨のサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	939 Kcal	タンパク質	32.3 g	脂質	33.7 g	炭水化物	118.2 g	塩分	2.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	761 Kcal	タンパク質	23.7 g	脂質	32.0 g	炭水化物	88.1 g	塩分	2.3 g
4/2	水	主菜	香味ソースの唐揚げ 鯖のみりん焼き				鯖のみりん焼き					
		副菜	ミートボールの煮物・おからの炒り煮・胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	813 Kcal	タンパク質	27.9 g	脂質	22.6 g	炭水化物	116.4 g	塩分	4.1 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	546 Kcal	タンパク質	20.1 g	脂質	11.7 g	炭水化物	83.0 g	塩分	3.6 g
4/3	木	主菜	豚肉の塩だれ炒め 鰯の黒酢餡かけ				鰯の黒酢餡かけ					
		副菜	じゃがいもの煮物・ふきと筍の土佐煮・マカロニサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	962 Kcal	タンパク質	28.0 g	脂質	36.4 g	炭水化物	121.2 g	塩分	4.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	594 Kcal	タンパク質	20.9 g	脂質	14.9 g	炭水化物	87.9 g	塩分	3.7 g
4/4	金	主菜	チキンのバジル焼き 赤魚揚げ煮				チキンのバジル焼き					
		副菜	レンコンの煮物・ひじきの炒り煮・胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	787 Kcal	タンパク質	25.4 g	脂質	24.0 g	炭水化物	111.7 g	塩分	4.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	489 Kcal	タンパク質	17.1 g	脂質	13.0 g	炭水化物	73.2 g	塩分	2.9 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 brighthouse@siren.ocn.ne.jp

