

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				
3/31	月	主菜	豚の生姜焼き・たらかつ			
		副菜	一口がんも・れんこんのきんぴら・干切大根と胡瓜の酢の物			
		栄養成分	エネルギー 893 Kcal	タンパク質 29.4 g	脂質 38.0 g	炭水化物 101.2 g
4/1	火	主菜	鶏の照り焼き・白身魚のふっくら揚げ			
		副菜	里芋の煮物・れんこんのきんぴら・春雨のサラダ			
		栄養成分	エネルギー 806 Kcal	タンパク質 31.2 g	脂質 21.4 g	炭水化物 115.6 g
4/2	水	主菜	鶏のさっぱり煮・塩鮭			
		副菜	ミートボールの煮物・おからの炒り煮・胡瓜の酢の物			
		栄養成分	エネルギー 751 Kcal	タンパク質 33.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 108.2 g
4/3	木	主菜	牛焼き肉・魚の唐揚げ			
		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			
		栄養成分	エネルギー 802 Kcal	タンパク質 26.5 g	脂質 23.9 g	炭水化物 110.0 g
4/4	金	主菜	蒸し鶏・鯰フライ			
		副菜	レンコンの煮物・ひじきの炒り煮・胡瓜の酢の物			
		栄養成分	エネルギー 748 Kcal	タンパク質 28.7 g	脂質 16.8 g	炭水化物 115.9 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

