

昼食お弁当 メニュー表



4月中は、ミックス弁当・中 550 円 (おかずのみ 500 円)
プチ弁当 480 円 (おかずのみ 430 円)

お弁当の価格を、5月より値上げいたしております。

5月1日より、ミックス弁当・中 580円(おかずのみ 500円)
プチ弁当 480円 (おかずのみ 430円)

ご注文は、8:00～9:30までをお願いします

◎ 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。
◎ 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					
5/12	月	主 菜	ハンバーグトマトソース 鯖の竜田揚げ				ハンバーグトマトソース					
		副 菜	瓦そば風・春雨の中華和え・煮豆									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	821 Kcal	タンパク質	24.1 g	脂質	20.7 g	炭水化物	130.3 g	塩分	4.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	598 Kcal	タンパク質	17.5 g	脂質	15.1 g	炭水化物	96.2 g	塩分	4.2 g
5/13	火	主 菜	味噌カツ 赤魚の煮付け				味噌カツ					
		副 菜	里芋の煮物・千切り大根の煮物・マカロニサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1027 Kcal	タンパク質	33.0 g	脂質	26.3 g	炭水化物	152.5 g	塩分	5.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	790 Kcal	タンパク質	24.7 g	脂質	25.0 g	炭水化物	108.5 g	塩分	4.2 g
5/14	水	主 菜	とり天 鯖の照り焼き				鯖の照り焼き					
		副 菜	じゃがいもの煮物・春雨の炒め・ざっくり酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	886 Kcal	タンパク質	29.6 g	脂質	24.2 g	炭水化物	128.3 g	塩分	4.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	531 Kcal	タンパク質	17.2 g	脂質	10.0 g	炭水化物	86.9 g	塩分	3.7 g
5/15	木	主 菜	豚の生姜焼き 鰯の黒酢餡かけ				鰯の黒酢餡かけ					
		副 菜	大根の煮物・ポテトサラダ・ほうれん草ののり和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	963 Kcal	タンパク質	25.3 g	脂質	37.4 g	炭水化物	118.1 g	塩分	4.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	605 Kcal	タンパク質	18.4 g	脂質	15.9 g	炭水化物	86.8 g	塩分	4.1 g
5/16	金	主 菜	メンチカツ 鯖の甘辛煮				メンチカツ					
		副 菜	煮物・胡瓜の酢味噌和え・ぜんまい炒め煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	958 Kcal	タンパク質	32.2 g	脂質	30.0 g	炭水化物	128.8 g	塩分	5.0 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	690 Kcal	タンパク質	21.8 g	脂質	24.5 g	炭水化物	87.4 g	塩分	3.5 g

社会福祉法人 清樹会 **ブライthouse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

