

夕食お弁当 メニュー表

・5月1日より、ごはんの中は、30円、大は、50円価格が上がります。
 ・小ごはんが、150g、中は、250g、大は、300gになります。
 ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。



- ◎ 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					
5/12	月	主 菜	豚の味噌焼き・いわしの梅しそふらい				
		副 菜	一口がんも・春雨の中華和え・煮豆				
		栄養成分	エネルギー 913 Kcal	タンパク質 38.4 g	脂質 22.5 g	炭水化物 131.4 g	塩分 4.4 g
5/13	火	主 菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き・鰯の天ぷら				
		副 菜	里芋の煮物・千切り大根の煮物・マカロニサラダ				
		栄養成分	エネルギー 919 Kcal	タンパク質 358.0 g	脂質 297.0 g	炭水化物 120.3 g	塩分 4.2 g
5/14	水	主 菜	豚肉とキャベツのみそ炒め・白身魚の香味焼き				
		副 菜	じゃがいもの煮物・春雨炒め・ざっくり酢の物				
		栄養成分	エネルギー 671 Kcal	タンパク質 24.4 g	脂質 9.7 g	炭水化物 112.6 g	塩分 3.9 g
5/15	木	主 菜	チキンのバジル焼き・魚の煮付け				
		副 菜	大根の煮物・ポテトサラダ・ほうれん草ののり和え				
		栄養成分	エネルギー 796 Kcal	タンパク質 27.4 g	脂質 20.0 g	炭水化物 112.9 g	塩分 5.0 g
5/16	金	主 菜	牛肉野菜炒め・白身魚のムニエル				
		副 菜	れんこんの煮物・胡瓜の酢味噌和え・ぜんまい炒め煮				
		栄養成分	エネルギー 711 Kcal	タンパク質 26.2 g	脂質 15.8 g	炭水化物 1,091.0 g	塩分 4.8 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

