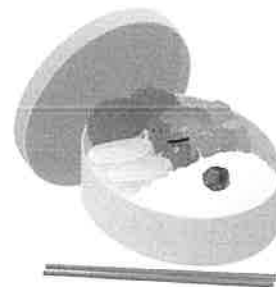


昼食お弁当 メニュー表

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					
7/28	月	主 菜	デミソースハンバーグ 鯖 の 揚 げ 漬 け				デミソースハンバーグ					
		副 菜	そ ば・ひじきの炒り煮・ごぼうサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	780 Kcal	タンパク質	22.9 g	脂質	20.4 g	炭水化物	120.4 g	塩分	4.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	615 Kcal	タンパク質	16.9 g	脂質	18.7 g	炭水化物	90.9 g	塩分	3.5 g
7/29	火	主 菜	豚 し ゃ ぶ 鰯のカレー天ぷら				鰯のカレー天ぷら					
		副 菜	里芋の煮物・ざっくり酢の物・春雨炒め									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	753 Kcal	タンパク質	30.3 g	脂質	18.2 g	炭水化物	110.7 g	塩分	3.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	482 Kcal	タンパク質	19.4 g	脂質	9.1 g	炭水化物	76.6 g	塩分	2.5 g
7/30	水	主 菜	チ キ ン 南 蛮 鯖 の 照 り 焼 き				チ キ ン 南 蛮					
		副 菜	じゃがいもの煮物・南瓜とブロッコリーのサラダ・昆布の炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1039 Kcal	タンパク質	31.6 g	脂質	39.9 g	炭水化物	129.2 g	塩分	5.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	769 Kcal	タンパク質	21.8 g	脂質	33.5 g	炭水化物	88.5 g	塩分	3.6 g
7/31	木	主 菜	豚 の 生 姜 焼 き 鮭のレモン醤油焼き				鮭のレモン醤油焼き					
		副 菜	蓮根とこんにゃくの煮物・ほうれん草の胡麻和え・胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	791 Kcal	タンパク質	24.2 g	脂質	24.8 g	炭水化物	108.2 g	塩分	4.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	441 Kcal	タンパク質	17.9 g	脂質	3.3 g	炭水化物	78.0 g	塩分	3.7 g
8/1	金	主 菜	鶏 の 唐 揚 げ × 鯖 焼 き				鶏 の 唐 揚 げ					
		副 菜	厚揚げの煮物・蓮根とゴーヤのサラダ・きんぴらごぼう									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	830 Kcal	タンパク質	29.6 g	脂質	29.1 g	炭水化物	106.4 g	塩分	2.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	615 Kcal	タンパク質	20.6 g	脂質	23.7 g	炭水化物	74.9 g	塩分	2.2 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

