

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													
7/28	月	主 菜	と り 天・カ レ イ の 西 京 焼 き												
		副 菜	高野豆腐卵とじ・ひじきの炒り煮・ゴボウサラダ												
		栄養成分	エネルギー	868	Kcal	タンパク質	34.1	g	脂質	28.9	g	炭水化物	112.5	g	塩分
7/29	火	主 菜	チ キ ン の バ ジ ル 焼 き・鮭 フ ラ イ												
		副 菜	里芋の煮物・ざっくり酢の物・春雨炒め												
		栄養成分	エネルギー	915	Kcal	タンパク質	32.8	g	脂質	28.4	g	炭水化物	125.6	g	塩分
7/30	水	主 菜	ヒ レ カ ツ・鯖 の 南 部 焼 き												
		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												
		栄養成分	エネルギー	760	Kcal	タンパク質	28.9	g	脂質	17.7	g	炭水化物	113.4	g	塩分
7/31	木	主 菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き・赤 魚 揚 げ 煮												
		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												
			エネルギー	791	Kcal	タンパク質	25.9	g	脂質	21.1	g	炭水化物	114.7	g	塩分
8/1	金	主 菜	牛 焼 肉・鰯 の 柚 子 焼 き												
		副 菜	厚揚げの煮物・レンコンとゴーヤのサラダ・きんぴらごぼう												
		栄養成分	エネルギー	778	Kcal	タンパク質	22.1	g	脂質	25.8	g	炭水化物	107.7	g	塩分

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

