

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			
10/6	月	主 菜	鶏の揚げ漬け 鯖の味噌煮				鶏の揚げ漬け			
		副 菜	鮓かけ焼きそば・ぜんまい炒め煮・ごぼうサラダ							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	828 Kcal	タンパク質 31.7 g	脂質 27.5 g	炭水化物 106.3 g	塩分 2.7 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	535 Kcal	タンパク質 15.8 g	脂質 16.7 g	炭水化物 74.6 g	塩分 2.5 g		
10/7	火	主 菜	ポークチャップ 鰹の黒酢鮓かけ				鰹の黒酢鮓かけ			
		副 菜	里芋の煮物・胡瓜の酢の物・春雨のチャブチェ							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	910 Kcal	タンパク質 27.2 g	脂質 25.4 g	炭水化物 134.9 g	塩分 7.2 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	649 Kcal	タンパク質 17.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 94.9 g	塩分 5.4 g		
10/8	水	主 菜	鶏の照り焼き 赤魚野菜鮓かけ				鶏の照り焼き			
		副 菜	厚揚げの煮物・マカロニサラダ・おからの炒り煮							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	765 Kcal	タンパク質 28.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 112.5 g	塩分 4.9 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	533 Kcal	タンパク質 17.4 g	脂質 14.2 g	炭水化物 76.9 g	塩分 4.1 g		
10/9	木	主 菜	豚しゃぶ 鯖の照り焼き				鯖の照り焼き			
		副 菜	竹の子の煮物・れんこんのきんぴら・春雨の中華和え							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	794 Kcal	タンパク質 28.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 118.1 g	塩分 5.7 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	500 Kcal	タンパク質 14.5 g	脂質 9.6 g	炭水化物 83.2 g	塩分 4.4 g		
10/10	金	主 菜	鶏肉焼肉たれ焼き たらかつ				鶏肉焼肉たれ焼き			
		副 菜	じゃが芋の煮物・切り干しのサラダ・座禅豆							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	804 Kcal	タンパク質 27.7 g	脂質 30.4 g	炭水化物 98.3 g	塩分 2.5 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	504 Kcal	タンパク質 15.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 67.4 g	塩分 2.2 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

