

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					
10/6	月	主菜	豚肉の塩だれ炒め・鰯の梅しそフライ				
		副菜	高野豆腐卵とじ・ひじきの炒り煮・ごぼうサラダ				
		栄養成分	エネルギー 880 Kcal	タンパク質 28.0 g	脂質 37.9 g	炭水化物 101.1 g	塩分 4.0 g
10/7	火	主菜	鶏の甘酢餡かけ・白身魚のムニエル				
		副菜	里芋の煮物・胡瓜の酢の物・春雨のチャプチェ				
		栄養成分	エネルギー 846 Kcal	タンパク質 29.0 g	脂質 25.9 g	炭水化物 116.7 g	塩分 5.7 g
10/8	水	主菜	鶏肉とキャベツの味噌炒め・魚の天ぷら				
		副菜	厚揚げの煮物・マカロニサラダ・おからの炒り煮				
		栄養成分	エネルギー 797 Kcal	タンパク質 29.7 g	脂質 22.7 g	炭水化物 110.5 g	塩分 3.6 g
10/9	木	主菜	すき焼き風煮・塩鮭				
		副菜	竹の子の煮物・れんこんのきんぴら・春雨の中華和え				
			エネルギー 761 Kcal	タンパク質 24.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 113.5 g	塩分 4.5 g
10/10	金	主菜	ささみカツ・アジ塩焼き				
		副菜	じゃが芋の煮物・切り干しのサラダ・座禅豆				
		栄養成分	エネルギー 754 Kcal	タンパク質 28.0 g	脂質 18.7 g	炭水化物 111.7 g	塩分 3.1 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 brighthouse@siren.ocn.ne.jp

