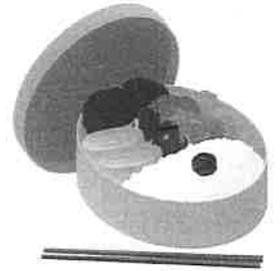


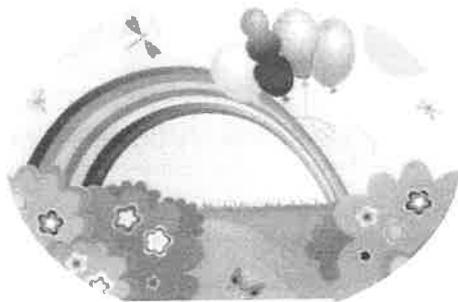
昼食お弁当 メニュー表



ミックス弁当 小ご飯550円 中ご飯580円 大ご飯600円 (おかずのみ 500円)
 プチ弁当 480円 (おかずのみ 430円) がつつり弁当 600円
 ご注文は、8:00~9:30までお願いします

- ◎ 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、ご注文をお受け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						
3/2	月	主菜	牛肉コロッケ 鯖の甘辛煮				牛肉コロッケ					
		副菜	スパゲッティナポリタン・切り干し大根の酢の物・昆布の炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	802 Kcal	タンパク質	20.9 g	脂質	16.9 g	炭水化物	134.7 g	塩分	4.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	517 Kcal	タンパク質	10.2 g	脂質	10.5 g	炭水化物	91.3 g	塩分	3.2 g
3/3	火	主菜	味噌カツ 鱈しお焼き				鱈しお焼き					
		副菜	里芋の煮物・青梗菜の和え物・スパゲティサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1043 Kcal	タンパク質	36.0 g	脂質	30.5 g	炭水化物	145.6 g	塩分	4.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	550 Kcal	タンパク質	21.0 g	脂質	13.2 g	炭水化物	81.9 g	塩分	2.4 g
3/4	水	主菜	チキン南蛮 鯖の照り焼き				チキン南蛮					
		副菜	ミートボールの煮物・ひじきの炒り煮・胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1003 Kcal	タンパク質	32.9 g	脂質	37.1 g	炭水化物	128.4 g	塩分	5.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	733 Kcal	タンパク質	23.1 g	脂質	30.7 g	炭水化物	87.7 g	塩分	3.8 g
3/5	木	主菜	豚の味噌焼き たらかつ				たらかつ					
		副菜	じゃが芋の煮物・カニサラダ・れんこんのきんぴら									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	847 Kcal	タンパク質	27.2 g	脂質	27.1 g	炭水化物	114.4 g	塩分	3.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	568 Kcal	タンパク質	16.0 g	脂質	21.7 g	炭水化物	72.0 g	塩分	1.6 g
3/6	金	主菜	鶏のさっぱり煮 鯖の揚げ漬				鯖の揚げ漬					
		副菜	南瓜の煮物・おからの炒り煮・胡瓜の酢味噌和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	801 Kcal	タンパク質	30.8 g	脂質	17.8 g	炭水化物	120.2 g	塩分	4.0 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	543 Kcal	タンパク質	19.1 g	脂質	9.6 g	炭水化物	86.9 g	塩分	4.2 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



お弁当のメニューが載っている、清樹会ホームページのQRコードです。
 ブライトハウス住吉の配食弁当のご案内からメニューを表示ください。

お弁当URL(清樹会HP)

<https://seiju-kai.jp/bighthouse/bighthouse-bento/>