

# 夕食お弁当 メニュー表

- ・肉弁当 中ご飯は、580円。魚弁当 中ご飯は、580円。ミックス弁当 中ご飯は、630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。



- ◎ 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					
3/2	月	主菜	豚の生姜焼き・鯖の幽庵焼き				
		副菜	揚げ出し豆腐・切り干し大根の酢の物・昆布の炒り煮				
		栄養成分	エネルギー 849 Kcal	タンパク質 26.3 g	脂質 33.8 g	炭水化物 102.3 g	塩分 3.5 g
3/3	火	主菜	鶏の照り焼き・魚フライ				
		副菜	里芋の煮物・青梗菜の和え物・スパゲティサラダ				
		栄養成分	エネルギー 897 Kcal	タンパク質 30.8 g	脂質 28.8 g	炭水化物 121.2 g	塩分 4.0 g
3/4	水	主菜	すきやき風煮・鯖の柚子焼き				
		副菜	ミートボールの煮物・ひじきの炒り煮・胡瓜の酢の物				
		栄養成分	エネルギー 866 Kcal	タンパク質 29.1 g	脂質 28.5 g	炭水化物 114.6 g	塩分 3.7 g
3/5	木	主菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き・魚の唐揚げ				
		副菜	じゃが芋の煮物・カニサラダ・れんこんのきんぴら				
		栄養成分	エネルギー 764 Kcal	タンパク質 27.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 113.6 g	塩分 4.1 g
3/6	金	主菜	豚肉の塩だれ炒め・赤魚野菜あんかけ				
		副菜	麻婆豆腐・おからの炒り煮・胡瓜の酢味噌和え				
		栄養成分	エネルギー 848 Kcal	タンパク質 26.6 g	脂質 29.5 g	炭水化物 109.1 g	塩分 4.9 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 [bighthouse@siren.ocn.ne.jp](mailto:bighthouse@siren.ocn.ne.jp)

