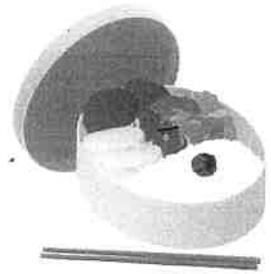


昼食お弁当 メニュー表



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						
3/23	月	主菜	鶏の唐揚げ 鯖の味噌煮				鶏の唐揚げ					
		副菜	高野豆腐卵とじ・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	875 Kcal	タンパク質	33.9 g	脂質	35.1 g	炭水化物	100.2 g	塩分	3.1 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	658 Kcal	タンパク質	24.8 g	脂質	29.7 g	炭水化物	68.5 g	塩分	3.0 g
3/24	火	主菜	豚しゃぶ 鰹の塩焼き				鰹の塩焼き					
		副菜	里芋の煮物・春雨の中華和え・切り干し大根の煮物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	770 Kcal	タンパク質	31.5 g	脂質	19.3 g	炭水化物	111.5 g	塩分	4.6 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	499 Kcal	タンパク質	20.6 g	脂質	10.2 g	炭水化物	77.4 g	塩分	3.4 g
3/25	水	主菜	チキン南蛮 鯖のみりん焼き				チキン南蛮					
		副菜	高野豆腐の煮物・カニサラダ・きんぴらごぼう									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1004 Kcal	タンパク質	30.6 g	脂質	40.8 g	炭水化物	121.8 g	塩分	4.1 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	788 Kcal	タンパク質	24.2 g	脂質	37.6 g	炭水化物	83.2 g	塩分	3.3 g
3/26	木	主菜	豚の生姜焼き 鰹フライ				鰹フライ					
		副菜	じゃが芋の煮物・菜の花の辛し和え・胡瓜の酢味噌和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	924 Kcal	タンパク質	26.8 g	脂質	33.8 g	炭水化物	118.3 g	塩分	3.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	551 Kcal	タンパク質	19.6 g	脂質	12.3 g	炭水化物	84.9 g	塩分	3.1 g
3/27	金	主菜	牛肉コロッセ 塩鯖				牛肉コロッセ					
		副菜	竹の子の煮物・ぜんまい炒め煮・ポテトサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	846 Kcal	タンパク質	25.0 g	脂質	27.6 g	炭水化物	116.5 g	塩分	4.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	604 Kcal	タンパク質	13.4 g	脂質	20.8 g	炭水化物	84.6 g	塩分	3.0 g

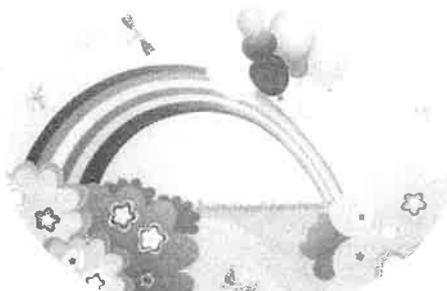
社会福祉法人 清樹会 **ブライighthouse住吉**

〒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



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ighthouse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/>