

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					
6/2	月	主菜	鶏 の 揚 げ 漬 け 鯖 の 味 噌 煮				鯖 の 味 噌 煮					
		副菜	たらこスパゲッティ・ひじきの炒り煮・切り干し大根の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	754 Kcal	タンパク質	30.5 g	脂質	21.3 g	炭水化物	106.2 g	塩分	2.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	496 Kcal	タンパク質	18.9 g	脂質	11.7 g	炭水化物	76.4 g	塩分	2.7 g
6/3	火	主菜	牛 肉 コ ロ ッ ケ 鰹 の 柚 子 焼 き				牛 肉 コ ロ ッ ケ					
		副菜	里芋の煮物・れんこんのきんぴら・スパゲティサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	846 Kcal	タンパク質	24.3 g	脂質	23.1 g	炭水化物	129.0 g	塩分	2.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	657 Kcal	タンパク質	14.8 g	脂質	20.7 g	炭水化物	98.2 g	塩分	2.4 g
6/4	水	主菜	と り 天 鯖 の み り ん 焼 き				鯖 の み り ん 焼 き					
		副菜	じゃが芋のそぼろあんかけ・こんにゃくの炒り煮・春雨ごま酢和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	900 Kcal	タンパク質	31.5 g	脂質	26.5 g	炭水化物	123.9 g	塩分	4.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	560 Kcal	タンパク質	19.4 g	脂質	12.3 g	炭水化物	84.9 g	塩分	2.6 g
6/5	木	主菜	ハンバーグチーズ焼き 赤 魚 野 菜 あ ん か け				ハンバーグチーズ焼き					
		副菜	高野豆腐の煮物・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	764 Kcal	タンパク質	26.4 g	脂質	21.6 g	炭水化物	107.2 g	塩分	3.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	615 Kcal	タンパク質	21.3 g	脂質	22.9 g	炭水化物	74.1 g	塩分	2.9 g
6/6	金	主菜	鶏 の さ っ ぱ り 煮 た ら カ ッ				た ら カ ッ					
		副菜	蓮根の煮物・筍の土佐煮・胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	802 Kcal	タンパク質	29.6 g	脂質	27.5 g	炭水化物	102.9 g	塩分	2.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	548 Kcal	タンパク質	17.1 g	脂質	20.8 g	炭水化物	68.4 g	塩分	2.2 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

MAIL brighthouse@siren.ocn.ne.jp