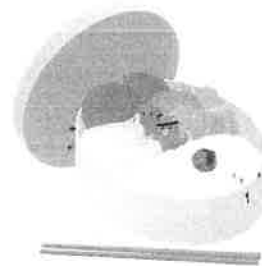


# 昼食お弁当 メニュー表

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)

- ◎ 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



お弁当URL(清樹会HP)  
<https://seiju-kai.jp/brighthouse/brighthouse-bento/>

| 日 付   | 曜 日 |           | ミックス弁当                               |      |      |       |      | プチ弁当     |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|-------|-----|-----------|--------------------------------------|------|------|-------|------|----------|----|------|---|------|-------|---|----|-----|---|
| 11/17 | 月   | 主 菜       | 牛肉コロッケ<br>鯖の甘辛煮                      |      |      |       |      | 鯖の甘辛煮    |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|       |     | 副 菜       | たらこスパゲティ・大根の酢の物・れんこんのきんぴら            |      |      |       |      |          |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|       |     | ミックス 栄養成分 | エネルギー                                | 726  | Kcal | タンパク質 | 26.3 | g        | 脂質 | 15.9 | g | 炭水化物 | 112.4 | g | 塩分 | 3.6 | g |
|       |     | プチ 栄養成分   | エネルギー                                | 567  | Kcal | タンパク質 | 19.2 | g        | 脂質 | 12.6 | g | 炭水化物 | 88.3  | g | 塩分 | 4.4 | g |
| 11/18 | 火   | 主 菜       | 鶏のカレー唐揚げ<br>鰹の柚子焼き                   |      |      |       |      | 鶏のカレー唐揚げ |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|       |     | 副 菜       | 里芋の煮物・ひじきの炒り煮・マカロニサラダ                |      |      |       |      |          |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|       |     | ミックス 栄養成分 | エネルギー                                | 844  | Kcal | タンパク質 | 30.8 | g        | 脂質 | 26.1 | g | 炭水化物 | 113.9 | g | 塩分 | 4.4 | g |
|       |     | プチ 栄養成分   | エネルギー                                | 640  | Kcal | タンパク質 | 22.9 | g        | 脂質 | 25.5 | g | 炭水化物 | 76.4  | g | 塩分 | 2.7 | g |
| 11/19 | 水   | 主 菜       | チキン南蛮<br>鯖の照り焼き                      |      |      |       |      | 鯖の照り焼き   |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|       |     | 副 菜       | ミートボールの煮物・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                                | 1019 | Kcal | タンパク質 | 33.7 | g        | 脂質 | 36.6 | g | 炭水化物 | 129.1 | g | 塩分 | 5.9 | g |
|       |     | プチ 栄養成分   | エネルギー                                | 563  | Kcal | タンパク質 | 20.1 | g        | 脂質 | 12.2 | g | 炭水化物 | 85.7  | g | 塩分 | 4.5 | g |
| 11/20 | 木   | 主 菜       | デミソースハンバーグ<br>鰹のカレー天ぷら               |      |      |       |      | 鰹のカレー天ぷら |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|       |     | 副 菜       | じゃが芋のそぼろ餡かけ・南瓜とブロッコリーのサラダ・ほうれん草の胡麻和え |      |      |       |      |          |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|       |     | ミックス 栄養成分 | エネルギー                                | 728  | Kcal | タンパク質 | 23.4 | g        | 脂質 | 17.7 | g | 炭水化物 | 110.2 | g | 塩分 | 3.9 | g |
|       |     | プチ 栄養成分   | エネルギー                                | 482  | Kcal | タンパク質 | 18.7 | g        | 脂質 | 10.5 | g | 炭水化物 | 71.5  | g | 塩分 | 2.5 | g |
| 11/21 | 金   | 主 菜       | 酢 鶏<br>塩 鯖                           |      |      |       |      | 酢 鶏      |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|       |     | 副 菜       | れんこんの煮物・こんにゃくの炒り煮・春雨の中華和え            |      |      |       |      |          |    |      |   |      |       |   |    |     |   |
|       |     | ミックス 栄養成分 | エネルギー                                | 848  | Kcal | タンパク質 | 29.9 | g        | 脂質 | 25.1 | g | 炭水化物 | 118.1 | g | 塩分 | 5.1 | g |
|       |     | プチ 栄養成分   | エネルギー                                | 606  | Kcal | タンパク質 | 18.3 | g        | 脂質 | 18.3 | g | 炭水化物 | 86.2  | g | 塩分 | 3.7 | 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。