

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
12/22	月	主菜	ハンバーグのチーズ焼き 鯖の味噌煮	ハンバーグのチーズ焼き
		副菜	高野豆腐卵とじ・れんこんのきんぴら・切り干し大根の酢の物	
		ミックス 栄養成分	エネルギー 726 Kcal タンパク質 27.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 105.7 g 塩分 3.6 g	エネルギー 551 Kcal タンパク質 21.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 75.7 g 塩分 3.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 551 Kcal タンパク質 21.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 75.7 g 塩分 3.7 g	
12/23	火	主菜	豚肉の塩たれ炒め 鯖のカレー天ぷら	鯖のカレー天ぷら
		副菜	里芋の煮物・昆布の炒り煮・胡瓜の酢味噌和え	
		ミックス 栄養成分	エネルギー 886 Kcal タンパク質 27.0 g 脂質 34.2 g 炭水化物 119.7 g 塩分 3.6 g	エネルギー 605 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 75.7 g 塩分 2.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 605 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 75.7 g 塩分 2.9 g	
12/24	水	主菜	鶏の照り焼き 白身魚のフライ	鶏の照り焼き
		副菜	厚揚げの煮物・ポテトサラダ・春雨のチャプチェ	
		ミックス 栄養成分	エネルギー 957 Kcal タンパク質 31.7 g 脂質 32.7 g 炭水化物 123.5 g 塩分 5.9 g	エネルギー 666 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 25.5 g 炭水化物 82.1 g 塩分 5.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 666 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 25.5 g 炭水化物 82.1 g 塩分 5.3 g	
12/25	木	主菜	鶏の甘酢あんかけ 鯖の照り焼き	鯖の照り焼き
		副菜	じゃが芋のそぼろあんかけ・ほうれん草の胡麻和え・ざっくり酢の物	
		ミックス 栄養成分	エネルギー 775 Kcal タンパク質 27.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 115.6 g 塩分 4.7 g	エネルギー 626 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 79.7 g 塩分 4.1 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 626 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 79.7 g 塩分 4.1 g	
12/26	金	主菜	味噌カツ 鯖塩焼き	味噌カツ
		副菜	蓮根とこんにゃくの煮物・大根の酢の物・ぜんまい炒め煮	
		ミックス 栄養成分	エネルギー 930 Kcal タンパク質 31.4 g 脂質 21.9 g 炭水化物 139.8 g 塩分 5.5 g	エネルギー 742 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 107.1 g 塩分 4.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 742 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 107.1 g 塩分 4.9 g	

社会福祉法人 清樹会 ブライトハウス住吉

〒80-0121

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。