

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。

・小ごはんは、150g、中は、250g、大は、300gになります。

ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

- ◎ 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。

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

あけましておめでとうございます

日付	曜日	
1/5	月	主 菜 豚バラの焼肉炒め・たらカツ
		副 菜 一口がんも・ゴボウサラダ・青梗菜の和え物
		栄養成分 エネルギー 1037 Kcal タンパク質 30.3 g 脂質 54.5 g 炭水化物 100.0 g 塩分 3.3 g
1/6	火	主 菜 鶏の揚げ漬け・魚の煮付
		副 菜 里芋の煮物・れんこんのきんぴら・切り干し大根のサラダ
		栄養成分 エネルギー 895 Kcal タンパク質 33.5 g 脂質 29.4 g 炭水化物 116.4 g 塩分 3.2 g
1/7	水	主 菜 豚肉の塩だれ炒め・赤魚揚げ煮
		副 菜 じゃが芋の煮物・おからの炒り煮・春雨胡麻酢和え
		栄養成分 エネルギー 928 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 35.4 g 炭水化物 116.1 g 塩分 5.0 g
1/8	木	主 菜 チキンソーホーホワイトソース・魚の唐揚げ
		副 菜 ミートボールの煮物・マカロニサラダ・ひじきの炒り煮
		エネルギー 766 Kcal タンパク質 32.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 117.9 g 塩分 4.1 g
1/9	金	主 菜 すき焼き風煮・鮭のレモン醤油焼き
		副 菜 竹の子の煮物・こんにゃくの炒り煮・胡瓜の酢の物
		栄養成分 エネルギー 1039 Kcal タンパク質 32.4 g 脂質 39.3 g 炭水化物 127.2 g 塩分 5.4 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



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。