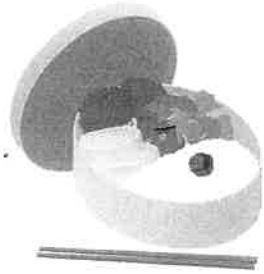
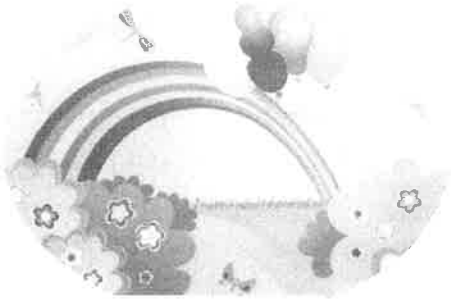
昼食お弁当　メニュー表



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) がっつり弁当　600円
ご注文は、8:00～9:30までにお願いします

◎　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		
3/16	月	主菜	お好み風とり天 鯖の甘辛煮			鯖の甘辛煮		
		副菜	あんかけ焼きそば・ひじきの炒り煮・ゴボウサラダ					
		ミックス 栄養成分	エネルギー 936 Kcal	タンパク質 27.1 g	脂質 33.4 g	炭水化物 124.3 g	塩分 5.7 g	
		プチ 栄養成分	エネルギー 617 Kcal	タンパク質 20.5 g	脂質 16.1 g	炭水化物 92.0 g	塩分 3.6 g	
3/17	火	主菜	豚カツ 鰺の柚子焼き			豚カツ		
		副菜	里芋の煮物・おからの炒り煮・春雨胡麻酢和え					
		ミックス 栄養成分	エネルギー 850 Kcal	タンパク質 30.6 g	脂質 22.9 g	炭水化物 121.2 g	塩分 3.7 g	
		プチ 栄養成分	エネルギー 710 Kcal	タンパク質 25.6 g	脂質 23.5 g	炭水化物 91.9 g	塩分 3.5 g	
3/18	水	主菜	鶏のチリソース 鯖の照り焼き			鯖の照り焼き		
		副菜	ミートボールの煮物・マカロニサラダ・昆布の炒り煮					
		ミックス 栄養成分	エネルギー 884 Kcal	タンパク質 28.8 g	脂質 28.1 g	炭水化物 121.3 g	塩分 5.0 g	
		プチ 栄養成分	エネルギー 591 Kcal	タンパク質 19.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 83.1 g	塩分 4.2 g	
3/19	木	主菜	豚肉の塩だれ炒め 鰺の黒酢餡かけ			鰺の黒酢あんかけ		
		副菜	じゃが芋の煮物・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 899 Kcal	タンパク質 23.6 g	脂質 30.7 g	炭水化物 124.2 g	塩分 4.2 g	
		プチ 栄養成分	エネルギー 545 Kcal	タンパク質 16.8 g	脂質 9.2 g	炭水化物 93.1 g	塩分 3.1 g	
3/20	金	主菜	春分の日のためお休みさせていただきます。					
		副菜						
		ミックス 栄養成分	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	
		プチ 栄養成分	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 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。

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