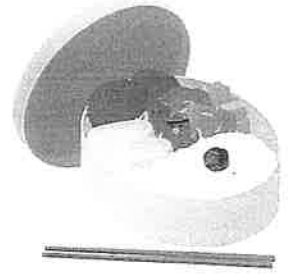


昼食お弁当 メニュー表



※令和8年4月1日より料金が変更になります。

ミックス弁当 : 小ご飯570円、中ご飯600円、大ご飯620円 (おかずのみ 520円)

プチ弁当 : 500円 (おかずのみ 450円) 、 がつつり弁当 : 620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			
4/13	月	主菜	鶏の唐揚げ 塩サバ	鶏の唐揚げ			
		副菜	瓦そば風・春雨の中華和え・菜の花の辛子和え				
		ミックス 栄養成分	エネルギー 823 Kcal	タンパク質 33.3 g	脂質 27.2 g	炭水化物 106.2 g	塩分 4.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 584 Kcal	タンパク質 22.1 g	脂質 20.5 g	炭水化物 27.4 g	塩分 3.1 g
4/14	火	主菜	豚肉のキャベツのみそ炒め イワシの梅しそフライ	イワシの梅しそフライ			
		副菜	里芋の煮物・きんぴらごぼう・ポテトサラダ				
		ミックス 栄養成分	エネルギー 780 Kcal	タンパク質 26.8 g	脂質 23.0 g	炭水化物 109.1 g	塩分 3.0 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 558 Kcal	タンパク質 18.1 g	脂質 17.1 g	炭水化物 77.3 g	塩分 2.2 g
4/15	水	主菜	デミソースハンバーグ サバの揚げ	デミソースハンバーグ			
		副菜	レンコンの煮物・ざっくり酢の物・昆布の炒り煮				
		ミックス 栄養成分	エネルギー 770 Kcal	タンパク質 23.4 g	脂質 16.0 g	炭水化物 125.7 g	塩分 5.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 557 Kcal	タンパク質 16.0 g	脂質 13.2 g	炭水化物 88.5 g	塩分 4.5 g
4/16	木	主菜	豚肉の塩だれ炒め 鮭のレモン醤油焼き	鮭のレモン醤油焼き			
		副菜	じゃが芋の煮物・マカロニサラダ・小松菜の和え物				
		ミックス 栄養成分	エネルギー 972 Kcal	タンパク質 26.7 g	脂質 39.3 g	炭水化物 119.2 g	塩分 5.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 615 Kcal	タンパク質 20.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 87.3 g	塩分 4.3 g
4/17	金	主菜	チキンソテー トマトソース アジのカレー天ぷら	アジのカレー天ぷら			
		副菜	ミートボールの煮物・胡瓜の酢物・筍の土佐煮				
		ミックス 栄養成分	エネルギー 859 Kcal	タンパク質 34.0 g	脂質 26.3 g	炭水化物 114.2 g	塩分 4.1 g
		プチ 栄養成分	エネルギー 534 Kcal	タンパク質 20.6 g	脂質 15.7 g	炭水化物 72.7 g	塩分 2.8 g

社会福祉法人 清樹会 **ブライighthouse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 bighthouse@siren.ocn.ne.jp

