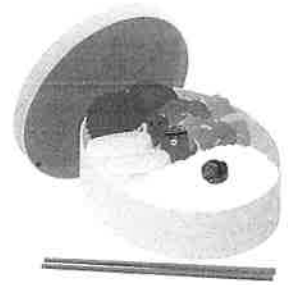


昼食お弁当 メニュー表



※令和8年4月1日より料金に変更になります。

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					
5/25	月	主菜	牛肉コロッケ サバの甘辛煮				牛肉コロッケ					
		副菜	高野豆腐の卵とじ・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	916 Kcal	タンパク質	25.5 g	脂質	29.2 g	炭水化物	132.2 g	塩分	5.6 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	644 Kcal	タンパク質	15.5 g	脂質	24.0 g	炭水化物	88.9 g	塩分	3.9 g
5/26	火	主菜	アジの柚子焼き 豚カツ				アジの柚子焼き					
		副菜	里芋の煮物・切り干し大根の煮物・春雨の中華和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	860 Kcal	タンパク質	30.3 g	脂質	24.6 g	炭水化物	122.4 g	塩分	4.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	505 Kcal	タンパク質	20.6 g	脂質	10.9 g	炭水化物	76.5 g	塩分	3.3 g
5/27	水	主菜	鶏のカレー唐揚げ サバの照り焼き				鶏のカレー唐揚げ					
		副菜	厚揚げの煮物・小松菜の和え物・さつま芋サラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	890 Kcal	タンパク質	30.7 g	脂質	29.8 g	炭水化物	117.1 g	塩分	3.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	620 Kcal	タンパク質	20.9 g	脂質	23.4 g	炭水化物	76.4 g	塩分	2.2 g
5/28	木	主菜	アジフライ 豚の生姜焼き				アジフライ					
		副菜	レンコンとこんにゃくの煮物・きんぴらごぼう・胡瓜の酢みそ和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	954 Kcal	タンパク質	25.9 g	脂質	34.9 g	炭水化物	125.1 g	塩分	4.5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	602 Kcal	タンパク質	19.3 g	脂質	13.4 g	炭水化物	94.9 g	塩分	3.8 g
5/29	金	主菜	鶏の照り焼 サバの竜田揚げ				鶏の照り焼き					
		副菜	たけのこの煮物・おからの炒り煮・レンコンとゴーヤのサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	866 Kcal	タンパク質	32.3 g	脂質	28.8 g	炭水化物	109.6 g	塩分	4.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	597 Kcal	タンパク質	22.9 g	脂質	20.5 g	炭水化物	72.4 g	塩分	3.2 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

