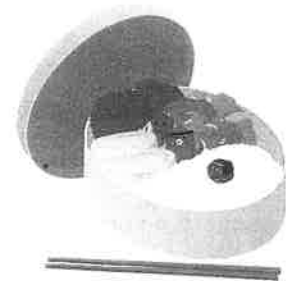


# 昼食お弁当 メニュー表



※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			
6/1	月	主菜	鶏の揚げ漬け サバのみそ煮				サバのみそ煮			
		副菜	スパゲティナポリタン・昆布の炒り煮・切り干し大根の酢物							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	767 Kcal	タンパク質 30.9 g	脂質 21.7 g	炭水化物 107.2 g	塩分 2.6 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	503 Kcal	タンパク質 18.6 g	脂質 12.0 g	炭水化物 76.5 g	塩分 2.4 g		
6/2	火	主菜	メンチカツ アジの塩焼き				メンチカツ			
		副菜	里芋の煮物・レンコンのきんぴら・スパゲティサラダ							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1006 Kcal	タンパク質 35.0 g	脂質 37.4 g	炭水化物 124.1 g	塩分 2.9 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	819 Kcal	タンパク質 26.2 g	脂質 35.6 g	炭水化物 91.4 g	塩分 2.3 g		
6/3	水	主菜	お好み風とり天 サバのみりん焼き				サバのみりん焼き			
		副菜	じゃが芋のそぼろあんかけ・こんにゃくの炒り煮・春雨のごま酢和え							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	951 Kcal	タンパク質 30.9 g	脂質 32.5 g	炭水化物 123.8 g	塩分 4.8 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	560 Kcal	タンパク質 19.4 g	脂質 12.3 g	炭水化物 84.9 g	塩分 2.6 g		
6/4	木	主菜	ハンバーグチーズ焼き 赤魚の野菜あんかけ				ハンバーグチーズ焼き			
		副菜	高野豆腐の煮物・ほうれん草のごま酢和え・ポテトサラダ							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	768 Kcal	タンパク質 26.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 107.2 g	塩分 3.5 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	670 Kcal	タンパク質 22.5 g	脂質 26.0 g	炭水化物 78.9 g	塩分 3.5 g		
6/5	金	主菜	蒸しどり たらカツ				たらカツ			
		副菜	レンコンの煮物・たけのこの土佐煮・胡瓜の酢物							
		ミックス 栄養成分	エネルギー	718 Kcal	タンパク質 22.6 g	脂質 24.0 g	炭水化物 97.2 g	塩分 2.7 g		
		プチ 栄養成分	エネルギー	542 Kcal	タンパク質 16.8 g	脂質 29.5 g	炭水化物 105.4 g	塩分 3.5 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](mailto:bighthouse@siren.ocn.ne.jp)

