

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					
6/15	月	主菜	酢鶏 × 鯖焼き				× 鯖焼き					
		副菜	そば・青梗菜の和え物・切干大根の酢物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	777 Kcal	タンパク質	27.4 g	脂質	20.8 g	炭水化物	113.7 g	塩分	2.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	490 Kcal	タンパク質	20.9 g	脂質	12.2 g	炭水化物	70.4 g	塩分	2.5 g
6/16	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・スパゲティサラダ・れんこんのきんぴら									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1006 Kcal	タンパク質	31.0 g	脂質	39.7 g	炭水化物	123.3 g	塩分	3.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	814 Kcal	タンパク質	22.0 g	脂質	37.9 g	炭水化物	89.6 g	塩分	2.4 g
6/17	水	主菜	チキン南蛮 サバの味噌煮				サバの味噌煮					
		副菜	じゃが芋の煮物・胡瓜の酢物・こんにゃくの炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	929 Kcal	タンパク質	30.8 g	脂質	34.3 g	炭水化物	116.3 g	塩分	3.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	461 Kcal	タンパク質	16.9 g	脂質	9.9 g	炭水化物	71.2 g	塩分	1.9 g
6/18	木	主菜	鶏の胡麻みそ照り焼き アジの黒酢あんかけ				鶏の胡麻みそ照り焼き					
		副菜	蓮根の煮物・ポテトサラダ・春雨のチャプチェ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	914 Kcal	タンパク質	28.4 g	脂質	26.4 g	炭水化物	131.3 g	塩分	5.6 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	621 Kcal	タンパク質	18.2 g	脂質	21.9 g	炭水化物	81.1 g	塩分	4.2 g
6/19	金	主菜	豚バラの焼肉炒め サバのみりん焼き				サバのみりん焼き					
		副菜	厚揚げの煮物・ナスのみそ炒め・大根と胡瓜の酢物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	898 Kcal	タンパク質	25.5 g	脂質	35.7 g	炭水化物	112.1 g	塩分	4.3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	532 Kcal	タンパク質	18.7 g	脂質	13.9 g	炭水化物	78.1 g	塩分	2.9 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

