

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					
6/29	月	主菜	ハンバーグトマトソース 鯖の味噌煮				ハンバーグトマトソース					
		副菜	瓦そば風・チンゲン菜土佐和え・スパゲッティサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	774 Kcal	タンパク質	25, 2 g	脂質	23, 8 g	炭水化物	110, 0 g	塩分	3, 2 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	599 Kcal	タンパク質	18, 5 g	脂質	20, 9 g	炭水化物	81, 7 g	塩分	3, 3 g
6/30	火	主菜	味噌カツ 鰹の柚子焼き				味噌カツ					
		副菜	里芋の煮物・ざつくり酢の物・こんにゃくの炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	956 Kcal	タンパク質	33, 9 g	脂質	26, 2 g	炭水化物	135, 3 g	塩分	4, 5 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	778 Kcal	タンパク質	25, 3 g	脂質	24, 5 g	炭水化物	105, 2 g	塩分	4, 2 g
7/1	水	主菜	鶏の揚げ漬け 鯖の照り焼き				鯖の照り焼き					
		副菜	じゃがいもの煮物・れんこんとゴーヤのサラダ・春雨炒め									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	862 Kcal	タンパク質	31, 0 g	脂質	25, 8 g	炭水化物	117, 4 g	塩分	3, 3 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	604 Kcal	タンパク質	18, 9 g	脂質	16, 1 g	炭水化物	87, 8 g	塩分	3, 1 g
7/2	木	主菜	豚の生姜焼き 白身魚のフライ				白身魚のフライ					
		副菜	蓮根とこんにゃくの煮物・小松菜の和え物・胡瓜の酢の物									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	860 Kcal	タンパク質	26, 4 g	脂質	31, 0 g	炭水化物	109, 8 g	塩分	3, 4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	566 Kcal	タンパク質	19, 9 g	脂質	15, 7 g	炭水化物	79, 5 g	塩分	2, 6 g
7/3	金	主菜	チキンのバジル焼き 鯖の竜田揚げ				チキンのバジル焼き					
		副菜	厚揚げの煮物・南瓜のサラダ・昆布の炒り煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	999 Kcal	タンパク質	30, 9 g	脂質	37, 1 g	炭水化物	128, 5 g	塩分	4, 4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	628 Kcal	タンパク質	20, 4 g	脂質	19, 2 g	炭水化物	88, 7 g	塩分	3, 3 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 briighthouse@siren.ocn.ne.jp

