

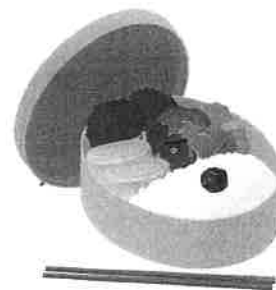
昼食お弁当 メニュー表

※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									
7/20	月	主 菜	海の日のためお休みをいただきます。														
		副 菜															
		ミックス 栄養成分	エネルギー	Kcal	タンパク質	g	脂質	g	炭水化物	g	塩分	g					
		プチ 栄養成分	エネルギー	Kcal	タンパク質	g	脂質	g	炭水化物	g	塩分	g					
7/21	火	主 菜	味 噌 カ ツ ア ジ 塩 焼 き					味 噌 カ ツ									
		副 菜	里芋の煮物・春雨のチャプチェ・胡瓜の酢の物														
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1037	Kcal	タンパク質	34.2	g	脂質	32.1	g	炭水化物	142.0	g	塩分	6.7	g
		プチ 栄養成分	エネルギー	849	Kcal	タンパク質	25.4	g	脂質	30.3	g	炭水化物	109.3	g	塩分	6.1	g
7/22	水	主 菜	チキンソテートマトソース 鯖 の 竜 田 揚 げ					チキンソテートマトソース									
		副 菜	蓮根とこんにゃくの煮物・ぜんまい炒め・カレー風ポテトサラダ														
		ミックス 栄養成分	エネルギー	843	Kcal	タンパク質	27.3	g	脂質	26.5	g	炭水化物	114.6	g	塩分	4.7	g
		プチ 栄養成分	エネルギー	615	Kcal	タンパク質	21.5	g	脂質	20.0	g	炭水化物	79.9	g	塩分	3.8	g
7/23	木	主 菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き ア ジ フ ラ イ					ア ジ フ ラ イ									
		副 菜	じゃが芋の煮物・小松菜の和え物・春雨ごま酢和え														
		ミックス 栄養成分	エネルギー	872	Kcal	タンパク質	30.3	g	脂質	23.0	g	炭水化物	126.9	g	塩分	4.6	g
		プチ 栄養成分	エネルギー	595	Kcal	タンパク質	20.4	g	脂質	14.4	g	炭水化物	89.0	g	塩分	2.9	g
7/24	金	主 菜	豚バラの焼肉炒め 鯖 の み り ん 焼 き					鯖 の み り ん 焼 き									
		副 菜	ミートボールの煮物・ひじきの炒り煮・ツナサラダ														
		ミックス 栄養成分	エネルギー	915	Kcal	タンパク質	25.8	g	脂質	38.5	g	炭水化物	111.8	g	塩分	3.8	g
		プチ 栄養成分	エネルギー	549	Kcal	タンパク質	19.0	g	脂質	16.7	g	炭水化物	77.8	g	塩分	2.4	g

社会福祉法人 清樹会 ブライトハウス住吉

〒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 brighthouse@siren.ocn.ne.jp

