

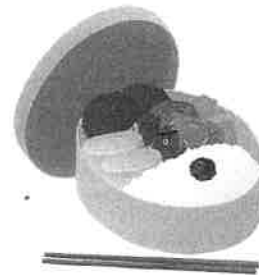
# 昼食お弁当 メニュー表

※令和8年4月1日より料金が変わります。

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）

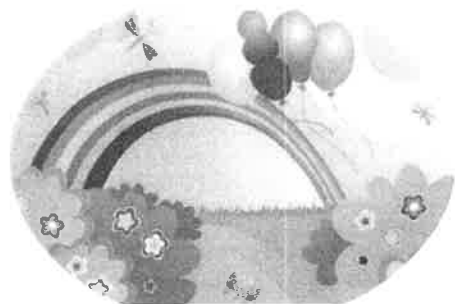
プチ弁当：500円（おかずのみ 450円）、がつつり弁当：620円

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、ご注文をお受け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        |        |      |         |    |       |
|-----|----|-----------|----------------------------|----------|-------|--------|-------------|--------|------|---------|----|-------|
| 8/3 | 月  | 主菜        | 牛肉コロッケ<br>鯖の味噌煮            |          |       |        | 牛肉コロッケ      |        |      |         |    |       |
|     |    | 副菜        | 一口がんも・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                      | 780 Kcal | タンパク質 | 25.7 g | 脂質          | 20.9 g | 炭水化物 | 118.4 g | 塩分 | 2.9 g |
|     |    | プチ 栄養成分   | エネルギー                      | 563 Kcal | タンパク質 | 16.6 g | 脂質          | 15.5 g | 炭水化物 | 86.7 g  | 塩分 | 2.8 g |
| 8/4 | 火  | 主菜        | 豚カツ<br>鰹の柚子焼き              |          |       |        | 鰹の柚子焼き      |        |      |         |    |       |
|     |    | 副菜        | 里芋の煮物・おからの炒り煮・春雨の中華和え      |          |       |        |             |        |      |         |    |       |
|     |    | ミックス 栄養成分 | エネルギー                      | 854 Kcal | タンパク質 | 31.0 g | 脂質          | 23.9 g | 炭水化物 | 119.7 g | 塩分 | 4.8 g |
|     |    | プチ 栄養成分   | エネルギー                      | 517 Kcal | タンパク質 | 21.8 g | 脂質          | 11.1 g | 炭水化物 | 75.6 g  | 塩分 | 3.9 g |
| 8/5 | 水  | 主菜        | お好み風とり天<br>鯖のみりん焼き         |          |       |        | お好み風とり天     |        |      |         |    |       |
|     |    | 副菜        | ミートボールの煮物・ポテトサラダ・れんこんのきんぴら |          |       |        |             |        |      |         |    |       |
|     |    | ミックス 栄養成分 | エネルギー                      | 985 Kcal | タンパク質 | 29.9 g | 脂質          | 39.0 g | 炭水化物 | 120.9 g | 塩分 | 4.7 g |
|     |    | プチ 栄養成分   | エネルギー                      | 738 Kcal | タンパク質 | 20.4 g | 脂質          | 33.1 g | 炭水化物 | 84.0 g  | 塩分 | 3.9 g |
| 8/6 | 木  | 主菜        | 豚バラの焼肉炒め<br>鰹フライ           |          |       |        | 鰹フライ        |        |      |         |    |       |
|     |    | 副菜        | 蓮根の煮物・小松菜の和え物・胡瓜の酢味噌和え     |          |       |        |             |        |      |         |    |       |
|     |    | ミックス 栄養成分 | エネルギー                      | 976 Kcal | タンパク質 | 27.7 g | 脂質          | 38.7 g | 炭水化物 | 121.8 g | 塩分 | 4.7 g |
|     |    | プチ 栄養成分   | エネルギー                      | 585 Kcal | タンパク質 | 20.7 g | 脂質          | 15.0 g | 炭水化物 | 86.6 g  | 塩分 | 3.3 g |
| 8/7 | 金  | 主菜        | 鶏肉の胡麻味噌照り焼き<br>鯖の竜田揚げ      |          |       |        | 鶏肉の胡麻味噌照り焼き |        |      |         |    |       |
|     |    | 副菜        | じゃが芋の煮物・カニサラダ・春雨のチャブチェ     |          |       |        |             |        |      |         |    |       |
|     |    | ミックス 栄養成分 | エネルギー                      | 912 Kcal | タンパク質 | 27.4 g | 脂質          | 32.6 g | 炭水化物 | 119.4 g | 塩分 | 6.4 g |
|     |    | プチ 栄養成分   | エネルギー                      | 641 Kcal | タンパク質 | 18.0 g | 脂質          | 24.3 g | 炭水化物 | 81.5 g  | 塩分 | 5.3 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



お弁当のメニューが載っている、清樹会ホームページのQRコードです。  
ブライトハウス住吉の配食弁当のご案内からメニューを表示ください。

お弁当URL(清樹会HP)

<https://seiju-kai.jp/brighthouse/brighthouse-bento/>