

# 夕食お弁当 メニュー表



※令和8年4月1日よりお弁当の値段が変更になります。

肉弁当または魚弁当：小ご飯570円、中ご飯 600円、大ご飯620円、おかずのみ520円

ミックス弁当：小ご飯620円、中ご飯650円、大ご飯670円、おかずのみ570円

- ◎ 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。

お弁当URL(清樹会HP)

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

| 日付   | 曜日 |                                                                  |
|------|----|------------------------------------------------------------------|
| 9/14 | 月  | 主 菜 とり天・さわらの幽庵焼き                                                 |
|      |    | 副 菜 高野豆腐卵とじ・青梗菜の和え物・マカロニサラダ                                      |
|      |    | 栄養成分 エネルギー 858 Kcal タンパク質 34.3 g 脂質 30.3 g 炭水化物 105.8 g 塩分 4.2 g |
| 9/15 | 火  | 主 菜 豚肉とキャベツの味噌炒め・赤魚揚げ煮                                           |
|      |    | 副 菜 里芋の煮物・こんにゃくの炒り煮・春雨ごま酢和え                                      |
|      |    | 栄養成分 エネルギー 832 Kcal タンパク質 27.1 g 脂質 25.4 g 炭水化物 115.4 g 塩分 3.9 g |
| 9/16 | 水  | 主 菜 牛肉野菜炒め・白身魚の梅焼き                                               |
|      |    | 副 菜 竹の子の煮物・ひじきの炒り煮・ポテトサラダ                                        |
|      |    | 栄養成分 エネルギー 748 Kcal タンパク質 24.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 111.1 g 塩分 4.2 g |
| 9/17 | 木  | 主 菜 鶏の照り焼き・白身魚のあんかけ                                              |
|      |    | 副 菜 じゃが芋のそぼろあんかけ・胡瓜の酢味噌和え・れんこんのきんぴら                              |
|      |    | エネルギー 792 Kcal タンパク質 31.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 120.1 g 塩分 4.6 g      |
| 9/18 | 金  | 主 菜 豚のみそ焼き・魚フライ                                                  |
|      |    | 副 菜 ミートボールの煮物・カニサラダ・春雨炒め                                         |
|      |    | 栄養成分 エネルギー 901 Kcal タンパク質 31.9 g 脂質 25.9 g 炭水化物 127.5 g 塩分 4.8 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](mailto:brighthouse@siren.ocn.ne.jp)



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。