

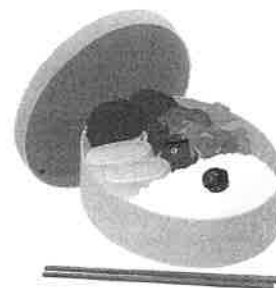
昼食お弁当 メニュー表

※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					
10/12	月	主 菜	スポーツの日のためお休みさせていただきます。										
		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	
10/13	火	主 菜	豚バラの焼肉炒め 鰯フライ					鰯フライ					
		副 菜	里芋の煮物・胡瓜の酢味噌和え・春雨炒め										
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1042	Kcal	タンパク質 30, 2	g	脂質 41, 5	g	炭水化物 129, 7	g	塩分 4, 8	g
		プチ 栄養成分	エネルギー	655	Kcal	タンパク質 23, 2	g	脂質 17, 8	g	炭水化物 95, 2	g	塩分 3, 4	g
10/14	水	主 菜	チキン南蛮 鯖のみりん焼き					チキン南蛮					
		副 菜	ミートボールの煮物・カレー風ポテトサラダ・きんぴらごぼう										
		ミックス 栄養成分	エネルギー	1011	Kcal	タンパク質 32, 0	g	脂質 39, 6	g	炭水化物 124, 4	g	塩分 4, 1	g
		プチ 栄養成分	エネルギー	762	Kcal	タンパク質 22, 5	g	脂質 33, 7	g	炭水化物 86, 8	g	塩分 3, 3	g
10/15	木	主 菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き 鰯のカレー天ぷら					鶏肉の胡麻味噌照り焼き					
		副 菜	竹の子の煮物・大根の酢の物・昆布の炒り煮										
		ミックス 栄養成分	エネルギー	680	Kcal	タンパク質 25, 9	g	脂質 13, 3	g	炭水化物 106, 9	g	塩分 4, 5	g
		プチ 栄養成分	エネルギー	496	Kcal	タンパク質 17, 2	g	脂質 10, 6	g	炭水化物 77, 0	g	塩分 4, 1	g
10/16	金	主 菜	デミソースハンバーグ 鯖の竜田揚げ					デミソースハンバーグ					
		副 菜	じゃがいもの煮物・ひじきの炒り煮・さつまいもサラダ										
		ミックス 栄養成分	エネルギー	792	Kcal	タンパク質 21, 7	g	脂質 21, 0	g	炭水化物 123, 4	g	塩分 4, 2	g
		プチ 栄養成分	エネルギー	567	Kcal	タンパク質 14, 9	g	脂質 15, 3	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

