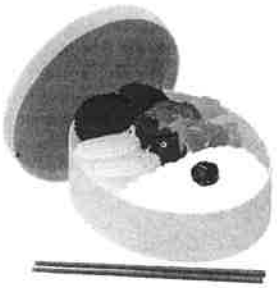
昼食お弁当　メニュー表



※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)　、　がっつり弁当　: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
11/2	月	主菜	牛肉コロッケ 鯖の味噌煮					鯖の味噌煮
		副菜	一口がんも・れんこんのきんぴら・チンゲンサイ土佐和え					
		ミックス 栄養成分	エネルギー　753　Kcal	タンパク質25，0 g	脂質19，0 g	炭水化物 115，3 g	塩分2，4 g	
		プチ　栄養成分	エネルギー　487　Kcal	タンパク質23，2 g	脂質12，1 g	炭水化物　67，4　g	塩分1，5 g	
11/3	火	主菜	文化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	
11/4	水	主菜	鶏の揚げ漬け 鯖の照り焼き					鶏の揚げ漬け
		副菜	竹の子の煮物・おからの炒り煮・切干大根の酢の物					
		ミックス 栄養成分	エネルギー　885　Kcal	タンパク質34，2 g	脂質28，6 g	炭水化物 114，7 g	塩分4，3 g	
		プチ　栄養成分	エネルギー　558　Kcal	タンパク質24，3 g	脂質18，3 g	炭水化物　68，3　g	塩分2，3 g	
11/5	木	主菜	ぶたしゃぶ 鰺フライ					鰺フライ
		副菜	高野豆腐の煮物・こんにゃくの炒り煮・さつまいもサラダ					
		ミックス 栄養成分	エネルギー　952　Kcal	タンパク質33，7 g	脂質30，2 g	炭水化物 127，8 g	塩分4，7 g	
		プチ　栄養成分	エネルギー　675　Kcal	タンパク質22，7 g	脂質21，1 g	炭水化物　92，5　g	塩分3，2 g	
11/6	金	主菜	鶏肉焼肉たれ焼き 鯖の揚げ漬け					鶏肉焼肉たれ焼き
		副菜	じゃがいもの煮物・胡瓜の酢の物・春雨炒め					
		ミックス 栄養成分	エネルギー　726　Kcal	タンパク質26，3 g	脂質15，9 g	炭水化物 112，4 g	塩分3，6 g	
		プチ　栄養成分	エネルギー　472　Kcal	タンパク質16，4 g	脂質10，5 g	炭水化物　73，0　g	塩分2，1 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

