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。

日付	曜日	メニュー					
11/2	月	主菜	豚の生姜焼き・魚の唐揚げ				
		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				
		栄養成分	エネルギー　813　Kcal	タンパク質 32．0　g	脂質 28．1　g	炭水化物 100．7　g	塩分　3．1　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					
		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	すき焼き風煮・たらかつ				
		副菜	竹の子の煮物・おからの炒り煮・切干大根の酢の物				
		栄養成分	エネルギー　948　Kcal	タンパク質 30．2　g	脂質 38．3　g	炭水化物 109．3　g	塩分　3．4　g
11/5	木	主菜	鶏の甘酢あんかけ・赤魚の煮付け				
		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				
			エネルギー　831　Kcal	タンパク質 27．5　g	脂質 20．2　g	炭水化物 125．4　g	塩分　3．8　g
11/6	金	主菜	豚肉とキャベツのみそ炒め・魚の天ぷら				
		副菜	じゃがいもの煮物・胡瓜の酢の物・春雨炒め				
		栄養成分	エネルギー　805　Kcal	タンパク質 26．8　g	脂質 22．3　g	炭水化物 117．6　g	塩分　4．0　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

