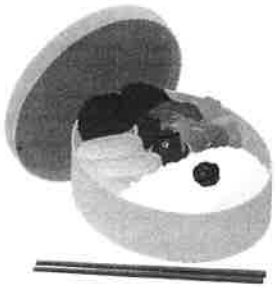
昼食お弁当　メニュー表



※令和8年4月1日より料金が変更になります。

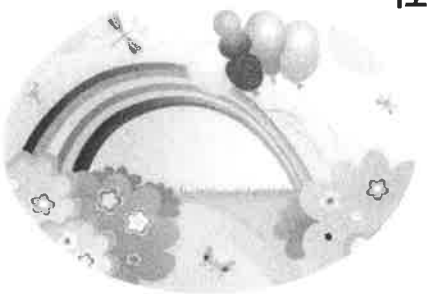
ミックス弁当 ：小ご飯570円 、中ご飯600円、 大ご飯620円 (おかずのみ 520円)

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			
11/23	月	主菜	勤労感謝の日のためお休みです					
		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	
11/24	火	主菜	豚バラの焼肉炒め 白身魚のフライ		白身魚のフライ			
		副菜	里芋の煮物・れんこんのきんぴら・スパゲッティサラダ					
		ミックス 栄養成分	エネルギー 1028 Kcal	タンパク質30，2 g	脂質41，9 g	炭水化物 125，9 g	塩分3，8 g	
		プチ 栄養成分	エネルギー 593 Kcal	タンパク質21，1 g	脂質16，6 g	炭水化物 84，8 g	塩分2，2 g	
11/25	水	主菜	豚カツ 鯖のみりん焼き		豚カツ			
		副菜	れんこんの煮物・昆布の炒り煮・ざっくり酢の物					
		ミックス 栄養成分	エネルギー 873 Kcal	タンパク質30，2 g	脂質25，1 g	炭水化物 124，4 g	塩分4，5 g	
		プチ 栄養成分	エネルギー 588 Kcal	タンパク質17，1 g	脂質16，9 g	炭水化物 86，7 g	塩分3，6 g	
11/26	木	主菜	鶏のさっぱり煮 鰺の黒酢餡かけ		鰺の黒酢餡かけ			
		副菜	じゃがいもの煮物・ほうれん草のごま和え・ごぼうサラダ					
		ミックス 栄養成分	エネルギー 886 Kcal	タンパク質30，4 g	脂質26，2 g	炭水化物 122，8 g	塩分3，7 g	
		プチ 栄養成分	エネルギー 585 Kcal	タンパク質17，7 g	脂質16，1 g	炭水化物 85，7 g	塩分3，2 g	
11/27	金	主菜	ハンバーグチーズ焼き 赤魚揚げ煮		ハンバーグチーズ焼き			
		副菜	厚揚げの煮物・ぜんまいの炒め煮・胡瓜の酢の物					
		ミックス 栄養成分	エネルギー 809 Kcal	タンパク質25，6 g	脂質25，4 g	炭水化物 111，7 g	塩分5，1 g	
		プチ 栄養成分	エネルギー 611 Kcal	タンパク質21，0 g	脂質20，1 g	炭水化物 81，1 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