

ぐる宅のご注文・お問い合せは

1000 - 800 - 9689 (通話料無料)

【受付時間】月曜 ~ 金曜 午前 9時 ~ 午後 4 時 土曜 午前 9時 ~ 午前 12時

(日曜・祝日はお休みです)

・お休み・変更は

前日・前々日の受付時間内に ・当日のお休み・変更受付できません。

お願い!



月	火	水	木	金	土
		申し上げる どうかくれぐれもご 自		*赤文字は お肉料理 *青文字は お魚・海鮮料理 魚介・お肉料理が一目で 分かるように色分けと マークで見やすくしました。	16 翌週月曜受付は 土曜日 11時まで!!
18 🔷 🦈	19 🔷 🦈	20 🔷 🦈	21 🔷 🦈	22 🗼 🦈	23
さわらの 醤油漬け焼き	蒸し餃子の 野菜あんかけ	広東風酢鶏 イカ寄せフライ	ハンバーグ(おろしだれ) 和風ペンネ	そぼろビビンバ	翌週月曜受付は
切干大根煮 玉ねぎとツナのサラダ 塩レモン風味のササミフライ	ビーフン炒め 大根白煮 えび入り三角春巻	野菜コンソメ煮 小松菜のなめたけ和え じゃがいも金平	味噌野菜炒め さしみこんにゃくのおかか和え プチあじフライ	春雨サラダ キャベツとえのきの煮浸し さば竜田揚げ	土曜日 11時まで!!
カロリー 335kcal 塩分 3.1g				カロリー 342kcal 塩分 3.7g	
25	26	27 •• ••	28	29	<i>30</i>
メンチカツ(中濃ソース) オムレツ(ケチャップ)	赤魚の照焼き 蕗とさつま揚げの炒め煮	キーマカレー(甘口) とろ〜り目玉風オムレツ	チンジャオロース たっぷり枝豆フライ	豚ロースの生姜焼き	翌週月曜受付は
もやしと枝豆の青じそスパサラダ ごぼうのゴマ味噌和え	冬瓜のくず煮	チャプチェ もやしと豚肉炒め	人参とセロリの中華和え ニラ饅頭	大根と人参のイタリアンサラダ ひじき煮	土曜日 11時まで!!
人参と白滝の炒め煮 カロリー 456kcal 塩分 5.2g	つくね カロリー 383kcal 塩分 3.4g	えびカツ カロリー 409kcal 塩分 4.1g	わかめとキュウリの酢の物 カロリー 423kcal 塩分 4.5g	大葉香るサクサク春巻 カロリー 418kcal 塩分 4.2g おいしさのメッセ-	-27

ISO9001:2015 認証取得事業所

農水省総合食料局長賞受賞 日本弁当サービス協会 HACCP認定工場

苏希望尼爾可含亞達內芒赤頭1/1

- ご飯は、白米か五穀米のどちらかをお選びいただけます。主食のカロリーは、白米319kcal、五穀米309kcalです。主食米は、県内産米を使用しております。
- お届けするお弁当は衛生管理上高温多湿を避け、 お早めにお召し上がりください。
- 材料入手の関係でメニューが一部変更になる場合が ございます。ご容赦ください。
- ・良く噛んでお召し上がり下さい。



〒940-2127 TEL: 0258-46-2341 新潟県長岡市新産 FAX: 0258-46-3106 2-12-6 http://www.guru-mail.ip