



夕食宅配弁当

ぐる宅!

ぐる宅のご注文・お問い合わせは

0800-800-9689 (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～午後3時
(日曜・祝日はお休みです)



お願い!

- ・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。

4月の献立

月	火	水	木	金	土
<p>春到来! 春の季節を 楽しみましょう!!</p>	<p>16</p> <p>キーマカレー とろ〜り目玉風オムレツ</p> <p>田舎煮 豚肉野菜塩炒め ハムカツ</p> <p>カロリー 420kcal 塩分 4.1g</p>	<p>17 今月の月イチメニュー</p> <p>本気で作った イカメンチ</p> <p>野菜のコンソメ煮 韓国風海鮮チヂミ 枝豆とベーコン炒め</p> <p>カロリー 417kcal 塩分 3.5g</p>	<p>18</p> <p>鮭の味噌マヨ焼き 茹で三色ピーマン添え</p> <p>豚肉と切干大根のしぐれ煮 わかめの中華和え 菜の花とエリンギの塩炒め</p> <p>カロリー 427kcal 塩分 4.0g</p>	<p>19</p> <p>海鮮豆腐 メンチカツ</p> <p>ごぼうのごまサラダ さば塩焼き きのこの炒め煮</p> <p>カロリー 538kcal 塩分 4.3g</p>	<p>20</p> <p>栄養士厳選 おまかせメニュー</p> <p>しっかり健康を サポート いたします。</p>
<p>22</p> <p>餃子の野菜あんかけ</p> <p>さつまいもとレーズンの甘煮 きのこ青菜のナムル エビ入り三角春巻</p> <p>カロリー 466kcal 塩分 3.3g</p>	<p>23</p> <p>シーフードシチュー</p> <p>和風パンネ 鶏肉の香草焼き 人参とこんにゃくのゴマ和え</p> <p>カロリー 407kcal 塩分 4.4g</p>	<p>24</p> <p>チーズINハンバーグ 豚肉と筍の炒め物</p> <p>大根の炒め煮 海鮮串フライ</p> <p>山菜ご飯の日</p> <p>おかずカロリー 487kcal 塩分 3.5g 炊込みご飯 362kcal 塩分 2.1g</p>	<p>25</p> <p>ヒレカツの玉子とじ</p> <p>カレービーフン カリフラワーのアーモンド和え カニ風味フライ</p> <p>カロリー 503kcal 塩分 3.1g</p>	<p>26</p> <p>白身魚のフリッター (ラビゴットソース)</p> <p>かに玉 チキンロールフライ 舞茸の金平</p> <p>カロリー 391kcal 塩分 2.6g</p>	<p>27</p> <p>栄養士厳選 おまかせメニュー</p>
<p>29</p> <p>昭和の日 お休みです!</p>	<p>30</p> <p>海鮮と野菜の オイスター炒め はんぺんチーズフライ</p> <p>ナスと豚肉のトマト煮 人参の炒め煮 根菜マリネ</p> <p>カロリー 488kcal 塩分 3.4g</p>	<p>GW Golden Week ゴールデンウィーク 29 April - 5 May</p> <p>GWのイベント情報</p> <p>国営越後丘陵公園 チューリップまつり 4/23～5/6</p> <p>悠久山公園・桜まつり 3/29～5/6</p>		<p>今月の月イチメニュー</p> <p>大きめにイカをカットし、ごろっと食感のメンチカツです。あおさの香りと玉ねぎ・人参・青ねぎ・紅生姜が旨味を一層引き立てます。 4月17日にお届けします。</p>	<p>メニュー表の色分け</p> <p>*赤文字は お肉料理</p> <p>*青文字は お魚料理</p> <p>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。</p>

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
優良弁当サービス事業所認定

お弁当に関するご案内とお願い!

- ・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313kcal、五穀米303kcal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。ご了承ください。
- ・良く噛んでお召し上がり下さい。



おいしさのメッセージ

グルメール

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