昼食宅配弁当

ひる宅！ 8月の献立

後半 16日～30日

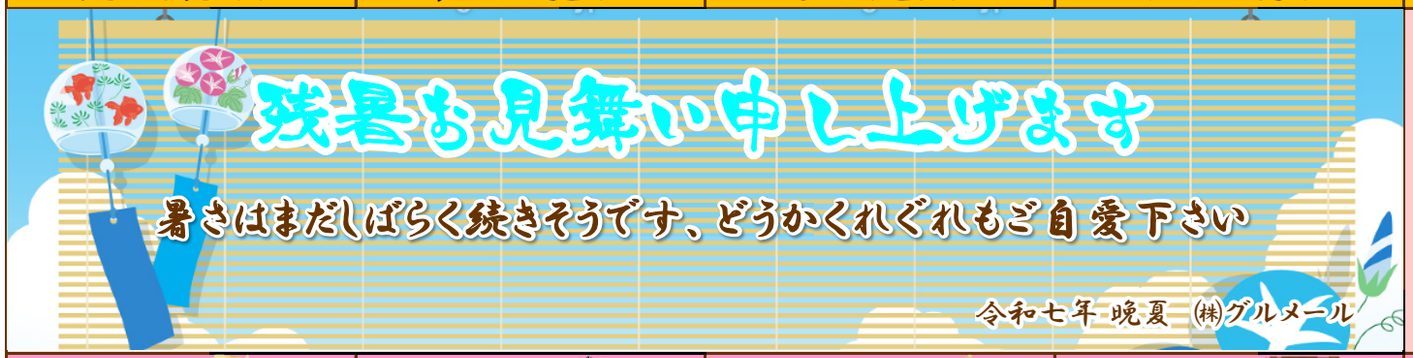
●野菜、こんにゃく、海藻を130g以上使用しています。 ●主食は1日327kcalです。
●主食を含め、650kcalを基準値として作成しています。 ●主食米は、県内産米を使用しています。

昼食宅配弁当 ひる宅！

価格：ご飯付き(白米のみ) 610円税込
オカズのみ 560円税込

＊ご注文の受付につきましては、前日の夕方１６時までとなります。
(月曜日のご注文に関しましては、前の週の土曜日１１時まで)

月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）



お願い

ひる宅お弁当容器は電子レンジの使用が出来ません！
温める際は、別の容器に移し替えて下さい。

16

栄養士厳選
おまかせメニュー

18

ロールキャベツの
トマトソースかけ
とろ～り目玉風
わかめの中華サラダ
れんこん金平

エネルギー	264kcal	脂　肪	9.2g
蛋　白　質	12.1g	塩　分	4.3g

19

夏野菜カレー
(素揚げ夏野菜のせ)
プレーンオムレツ
胡瓜とみょうがの浅漬け

エネルギー	347kcal	脂　肪	20.6g
蛋　白　質	12.2g	塩　分	4.0g

20

鶏ささみのフリッター
(大根おろしぽん酢)
鮭塩麹焼き
さつまいも入りひじき煮

エネルギー	309kcal	脂　肪	15.1g
蛋　白　質	23.1g	塩　分	2.8g

21

さばの味噌煮
キャベツ入りマカロニサラダ
わかめともやしのお浸し
海鮮ステーキ

エネルギー	305kcal	脂　肪	15.9g
蛋　白　質	19.9g	塩　分	3.0g

22

豆腐ハンバーグ
竹輪のフリッター
(野菜あんかけ)
ささみの塩麹焼き

エネルギー	324kcal	脂　肪	11.1g
蛋　白　質	18.4g	塩　分	3.0g

23

栄養士厳選
おまかせメニュー

25

ハンバーグ(デミソース)
カップグラタン
こんにゃくの梅肉和え
ペンネナポリタン

エネルギー	336kcal	脂　肪	11.7g
蛋　白　質	12.8g	塩　分	3.2g

26

肉団子の黒酢酢鶏
天津かに玉(甘酢あんかけ)
牛肉のピリ辛きんぴら春雨
えご

エネルギー	340kcal	脂　肪	17.3g
蛋　白　質	13.3g	塩　分	2.2g

27

さつま芋とごぼうのかき揚げ
おくら天ぷら
(大根おろしぽん酢)
鮭塩焼き
いんげんのごま和え

エネルギー	336kcal	脂　肪	11.9g
蛋　白　質	19.6g	塩　分	2.2g

28

ハヤシライス
焼き野菜
枝豆平焼き
和風ツナパスタ
ごま豆腐

エネルギー	385kcal	脂　肪	20.0g
蛋　白　質	12.6g	塩　分	3.5g

29

白身魚の蒸し焼き
(おろしだれ)
野菜と鶏肉のあんかけ
ゴーヤチャンプルー

エネルギー	339kcal	脂　肪	14.9g
蛋　白　質	21.7g	塩　分	2.5g

30

栄養士厳選
おまかせメニュー

お弁当に関するご案内とお願い

●お届けしたお弁当は食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。
●材料等の都合で献立が変更する場合があります。ご了承ください。
●ぜひご賞味いただき、ご意見・御要望をおよせください。
● 夏季期間(6月～9月)の果物は、衛生上、生物以外のものを使用させていただきます。

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

oisisanomessage GOURMAIL
＊ご注文はこちらまで＊
【問合せ時間】
月曜日～金曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～12:00
(日・祝日はお休みです)
TEL.0258-46-2341
FAX:0258-46-3106
http://www.guru-mail.jp
長岡グルメール