



めくもり弁当 5月の献立

昔ながらの手作り調理にこだわり、美味しさを追求した豊富なメニューで飽きのこないお弁当です。ボリューム満点！男性からも「食べごたえがある」と大変好評です。

後半
16日～31日



5/30
(金)

サーモンフライ ジャンボシューマイ



マカロニサラダ・わかめともやしのお浸し
しらす生姜・漬物



月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
<p>春に運動会が増えた理由</p> <p>※学校行事の分散※ 秋は複数の学校行事が集中しやすい時期です。合唱や合奏などの各種発表会をはじめ、文化祭や学芸会など、文化系の学校行事も多くおこなわれる。</p> <p>※熱中症対策※ 秋の運動会が開催される9～10月頃は、まだまだ残暑が厳しい季節。そのような時期に連日運動会の練習をすると、子どもたちが熱中症にかかるリスクが高まります。</p>					
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

めくもり だより

※※疲労回復に役立つ！ 疲れに効くおすすめの食べ物※※

【ビタミンB1】… 豚肉、大豆、きのこなど

【クエン酸】… 梅干、レモン、オレンジなど

【鉄分】… レバー、あさり、いわし、小松菜など

GWの疲れをしっかりとケアしましょう!!

★ お弁当に関するご案内とお願い ★

- ・主食の普通盛りカロリーは370kcalです。
- ・主食米は、国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当日の午後1時まで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。

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

【受付時間】
月曜日～金曜日 8:00～17:00
土曜日 8:00～12:00
(日・祝日はお休みです)

ご注文はこちらまで

TEL.0258-46-2341
FAX:0258-46-3106
http://www.guru-mail.jp
長岡グルメール