



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～午前12時
(日曜・祝日はお休みです)

ぐる宅

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。

9月の献立

月	火	水	木	金	土
1 手作り鶏肉の唐揚げ 切干大根のツナサラダ 青菜の磯辺和え 筍の中華炒め カロリー 499kcal 塩分 3.8g	2 ぶり照焼き いなり金平 ツイストマカロニサラダ ささみフライ(塩レモン風味) いんげんのゴマ和え カロリー 435kcal 塩分 3.1g	3 あじフライ お好み焼き(中濃ソース) 大根サラダ 青菜と竹輪のお浸し たい焼き カロリー 389kcal 塩分 3.9g	4 じゃがいものそばろ煮 白身フライ 春雨サラダ 金平ごぼう キャベツボール カロリー 484kcal 塩分 3.1g	5 豆腐ハンバーグ あろしたれ 和風ペンネ 田舎煮 板尾の油揚げ えびカツ カロリー 435kcal 塩分 4.3g	6 翌週月曜受付は 土曜日 11時まで!!
8 ミネストローネ オムレツ わかめの和風サラダ ゴーヤのピーナッツ和え ハ幡巻 カロリー 384kcal 塩分 4.6g	9 カレイの唐揚げ (手作り南蛮たれ) カレービーフン 青菜と人参のなめたけ和え お好み三角天 カロリー 290kcal 塩分 4.4g	10 ヒレカツ 麻婆春雨 グログロひじき煮 キャベツとえのきの煮浸し オクラのお浸し カロリー 485kcal 塩分 4.1g	11 天ぷら盛合せ (彩りかき揚げ・鶏天 かにかま天ぷら・天つゆ) フレンチスパサラダ もやしと豚肉炒め オニオンマリネ カロリー 483kcal 塩分 4.3g	12 ハ宝菜 大葉香るサクサク春巻 人参とセロリの中華和え ごぼうの炒め煮 笹だんご カロリー 396kcal 塩分 3.9g	13 誠に勝手ながら 休業日 とまります
15 敬老の日 	秋の観光 おすすめ! スポット 新潟編 清津峡 …十日町にある清津峡は、黒部峡谷・大杉谷とともに日本三大峡谷の一つ。新潟屈指のフォトジェニックな絶景スポット! 星峠の棚田 …十日町市に広がる田園風景。200枚にも及ぶ棚田が魚の鱗のように広がり四季折々に多彩な表情を魅せてくれます。これこそが日本の絶景!			お願い 9月16日(火)の注文は 9月12日(金)の16時迄に お願いします	メニュー表の色分け *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しました。

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

お弁当に関するご案内とお願い!

- ・ご飯は、白米が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。



おいしさのメッセージ

ぐるメール

〒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.jp