



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)

・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!!

9月の献立

月	火	水	木	金	土
秋のお彼岸 秋のお彼岸は、秋分の日を中日として前後3日間。この計7日間がお彼岸の期間とされています。	16 回鍋肉 ハムたまベッパフライ 塩焼きそば 青菜となめこのお浸し ホタテ風味蒲鉾フライ カロリー 478kcal 塩分 3.7g	17 赤魚の照焼き 切り昆布煮 大根と人参のイタリアンサラダ いんげんソテー えび入り三角春巻 カロリー 323kcal 塩分 3.6g	18 ハンバーグ (ミートソースかけ) フレンチポテト添え マカロニシーザーサラダ 山芋とオクラの和え物 お好み焼き カロリー 376kcal 塩分 3.5g	19 天津かに玉 揚げギョーザ (甘酢あんかけ) 野菜炒め 切干大根の中華サラダ 枝豆とカニ風味の和え物 カロリー 384kcal 塩分 5.0g	20 翌週月曜受付は 土曜日 11時まで!!
22 さばの七味焼き ほうれん草と人参のお浸し もやしと人参のピーナッツ和え うずら串フライ 黒酢あんかけ肉団子 カロリー 423kcal 塩分 3.5g	23 秋分の日	24 チキンステーキ えびフライ・ナポリタン 大根そぼろ煮 オニオンマリネ 人参とパインサラダ カロリー 432kcal 塩分 4.8g	25 天ぷら盛合せ (コーンかき揚げ・オクラ天) 白身魚大葉天・天つゆ付 わかめの中華サラダ 彩り野菜のつくね巻き おはぎ カロリー 454kcal 塩分 4.1g	26 キーマカレー とろ〜り目玉風オムレツ もやしときのご炒め ひじき煮 紅葉しんじょう カロリー 353kcal 塩分 5.2g	27 翌週月曜受付は 土曜日 11時まで!!
29 豆腐ハンバーグ (野菜おろしソース) フランクフルト 人参としらたきの金平 さつまいもとレーズンの甘煮 磯辺仕上げのササミフライ カロリー 472kcal 塩分 3.3g	30 豚丼風 もやしと枝豆の青じそパサラダ 小松菜と人参のお浸し さば竜田揚げ カロリー 470kcal 塩分 3.0g	新米の季節、到来! 新米の収穫は西から北上してきます。九州の宮崎などは8月初旬から、関東では8月下旬、新潟は9月下旬から新米が楽しめます。 グルメでは、9月下旬より新米を予定しております!			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くしました。

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

グルメメール

〒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