

**星食宅配弁当 ひる宅! 9月の献立** 前半 1日~15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、国内産米を使用しています。

**星食宅配弁当 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 )                                                                                                                    |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br>豆腐ハンバーグの<br>八宝菜あんかけ<br>人参とセロリの中巻和え<br>鮭塩焼き | 2<br><br>さばみそ煮<br>煮しめ ( ひじき・花三色蒲鉾 )<br>( こんにゃく<br>キャベツのゆかり和え<br>竹輪の磯辺揚げ                           | 3<br><br>回鍋肉<br>天津かに玉・餃子(甘酢あん)<br>もやしのビビンバ風<br>揚げ茄子の生姜しょう油 | 4<br><br>ささみの香草焼き<br>焼きかぼちゃ<br>いかしゅまい<br>カニ風味マリネ                | 5<br><br>さわら西京漬け焼き<br>関西風だし巻き玉子<br>黒酢あんかけ肉団子<br>もやしと小松菜のナムル | 6<br><br>栄養士厳選<br>おまかせメニュー                |                                                                                                                                                                  |
| エネルギー 318kcal   脂 肪 15.1g   蛋 白 質 13.9g   塩 分 3.0g                                                                                   | エネルギー 293kcal   脂 肪 17.3g   蛋 白 質 20.1g   塩 分 2.1g                                                                                                                                 | エネルギー 273kcal   脂 肪 13.4g   蛋 白 質 10.2g   塩 分 3.0g                                                                                           | エネルギー 289kcal   脂 肪 6.7g   蛋 白 質 18.8g   塩 分 2.9g                                                                                                  | エネルギー 357kcal   脂 肪 15.3g   蛋 白 質 22.2g   塩 分 3.2g                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |
| 8<br><br>赤魚の照り焼き<br>紫いもコロッケ<br>落と竹輪の炒め煮<br>卵の花      | 9<br><br>ハンバーグ(デミソース)<br>とろ〜り目玉風オムレツ<br>人参サラダ<br>えびカツ                                             | 10<br><br>つくね大葉巻き<br>白身魚とオクラのフリッター<br>(甘酢あん)<br>さつまいもの甘煮   | 11<br><br>チキンオムレツ<br>(トマトソース)<br>きのこソーテー<br>わかめとこんにゃくの<br>中華サラダ | 12<br><br>蒸し魚&蒸し野菜<br>(大根おろしぽん酢)<br>春雨サラダ<br>じゃがいものそぼろ煮     | 13<br><br>誠に勝手ながら<br><b>休業日</b><br>となります |                                                                                                                                                                  |
| エネルギー 332kcal   脂 肪 12.2g   蛋 白 質 15.4g   塩 分 2.3g                                                                                   | エネルギー 340kcal   脂 肪 13.0g   蛋 白 質 14.6g   塩 分 3.8g                                                                                                                                 | エネルギー 346kcal   脂 肪 16.6g   蛋 白 質 19.5g   塩 分 3.3g                                                                                           | エネルギー 273kcal   脂 肪 7.5g   蛋 白 質 9.6g   塩 分 3.2g                                                                                                   | エネルギー 253kcal   脂 肪 7.1g   蛋 白 質 15.1g   塩 分 2.5g                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |
| 15<br><b>敬老の日</b><br>お休みです！<br>                   | 秋の観光 おすすめ! スポット <small>新潟編</small><br>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！<br>星峠の棚田… 十日町市に広がる田園風景。<br>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！ |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                | 9月1日は<br>防災の日!<br>                      | お願い<br>ひる宅お弁当容器は<br>電子レンジの使用が<br>出来ません！<br>温める際は、別の容<br>器に移し替<br>えて下さい。<br> |

★ 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

**GOURMAIL**  
oisisanomessage  
\*ご注文はこちらまで\*

**TEL0258-46-2341**  
FAX:0258-46-3106  
http://www.guru-mail.jp

【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)

長岡グルメール