

ひる宅! 9月の献立

●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。

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
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  赤魚の塩焼焼き 野菜コロッケ 厚焼玉子 彩り切干大根煮	17  白身フリッター チリソースかけ 明太スパサラダ 卵の花	18  野菜と鶏肉のあんかけ ギョウザ えご 春雨の和風サラダ	19  豆腐ハンバーグ・鶏天 もやしときのこのあんかけ かぼちゃそぼろ煮 蕪とさつま揚げの炒め煮	20  栄養士厳選 おまかせメニュー
22  鶏じふ煮風・揚げ出し豆腐 小松菜のお浸し 根菜マリネ おはぎ	23  秋分の日 お休みです!	24  天津かに玉・ギョウザ 甘酢あんかけ 切り昆布煮 さつまいも甘露煮	25  ます塩焼き 竹輪の磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 春雨のビビンバ風	26  ハンバーグ&とろ〜り目玉風 ケチャップかけ きのこのソテー キャベツのゆかり和え	27  栄養士厳選 おまかせメニュー  しっかり健康をサポートいたします。
29  さつまいもとごぼうのかき揚げ なす天ぷら(天つゆ付) あじ塩焼き オクラのゴマ和え	30  チキンシチュー オムレツ ペンネボリタン 豚ヒしのグリル	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!			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。
エネルギー 296kcal 脂肪 11.7g 蛋白質 19.3g 塩分 2.4g	エネルギー 293kcal 脂肪 15.3g 蛋白質 16.6g 塩分 2.8g	エネルギー 334kcal 脂肪 13.0g 蛋白質 17.9g 塩分 2.7g	エネルギー 330kcal 脂肪 15.5g 蛋白質 12.3g 塩分 2.7g	エネルギー 286kcal 脂肪 12.9g 蛋白質 12.8g 塩分 3.0g	エネルギー 240kcal 脂肪 9.8g 蛋白質 14.0g 塩分 3.1g
エネルギー 333kcal 脂肪 14.8g 蛋白質 14.0g 塩分 2.8g	エネルギー 351kcal 脂肪 15.9g 蛋白質 24.8g 塩分 3.6g				

★ 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・御要望をお寄せください。
- 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●
TEL 0258-46-2341
FAX 0258-46-3108
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