



めくもり弁当 9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。

前半
1日～15日



9/9
(火)



ハンバーグ*デミソース*
とろ～り目玉風オムレツ
白身フライ

和風ペンネ・レンコン金平・黒豆・漬物

おすすめ！
みんな大好き
ハンバーグ！



月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
1 268kcal 豆腐ハンバーグ 八宝菜あんかけ - 春雨サラダ - 竹輪の磯辺揚げ	2 342kcal かぼちゃとごぼうのかき揚げ かにかま天ぷら 白身天ぷら*天つゆ* - ひじき煮 - キャベツのゆかり和え	3 204kcal 回鍋肉 野菜春巻 - もやしのビビンバ風 - メンマ	4 406kcal すき焼き風コロック 赤ウインナー ナポリタン添え - 切干大根の五目煮 - わかめともやしのお浸し	5 396kcal 鶏肉のフリッター *甘酢あん* - シエルマカロニサラダ - もやしと小松菜のナムル	6 栄養士厳選 おまかせメニュー
8 271kcal 国産キャベツのメンチカツ ハムステーキ - 鶏と竹輪の炒め煮 - オクラのゴマ和え	9 324kcal ハンバーグ*デミソース* とろ～り目玉風オムレツ 白身フライ - 和風ペンネ - レンコン金平	10 267kcal あじフライ ほうれん草平焼き *タルタルソース* - 野菜炒め - さつまいも甘煮	11 322kcal さつまいもコロック 厚焼玉子 焼きそば - わかめと蒟蒻の中華サラダ - つくね	12 289kcal じゃがいものそぼろ煮 イカカツ - 春雨のフレンチサラダ - 海鮮お好み焼き	13 誠に勝手ながら 休業日 となります
15 敬老の日 	秋の観光 おすすめ！ スポット 新潟編 清津狭... 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！				9月1日は防災の日！ いざという時の為に備えを見直しましょう

9月の選べる丼ぶり弁当

種類豊富に
リニューアル

種類を増やしてリニューアルしました。是非、ご賞味下さい！
詳細はお配りしますチラシをご確認して下さい。

今月のおすすめ！



たれししカツ丼



そぼろビビンバ丼



チンジャオロース丼



豚マヨ丼



2種の唐揚げ弁当



今月のカレー



さば味噌弁当

★ お弁当に関するご案内とお願い ★

- ・主食の普通盛りのカロリーは370kcalです。
- ・主食米は、国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

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

