



ぬくもり弁当 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。

後半
16日～30日

9/18(木)

手作り鶏肉の唐揚げ フラワーオムレツ

トマトケチャップ

チキン
オムレツ
トマトケ
チャップ

春雨の和風サラダ・のり酢和え・あっさりセロリ・梅干し

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
あなたの秋は 何の秋？	16 331kcal 焼魚 マス 旨じやがコロッケ (肉じやが) ・彩り切干大根煮 ・さしみこんにゃくわさび和え	17 330kcal 国産キャベツの メンチカツ シューまい ・明太子バサラダ ・小松菜と油揚げの煮浸し	18 367kcal 手作り鶏肉の唐揚げ フラワーオムレツ *トマトケチャップ* ・春雨の和風サラダ ・のり酢和え	19 255kcal 豆腐ハンバーグと鶏天の もやしときのこのあんかけ ・わかめの中華サラダ ・蕗とさつま揚げの炒め煮	20 栄養士厳選 おまかせメニュー しっかりと 健康サポート いたします。
22 チンジャオロース 野菜コロッケ ・野菜炒め ・海鮮お好み焼き	23 秋分の日	24 325kcal 豚カツ *鶏巣ごま入りカツソース* ・切り昆布煮 ・マカロニサラダ	25 252kcal じゃがいものそぼろ煮 白身フライ ・春雨のビビンバ風 ・さつま揚げ	26 347kcal ハンバーグ *ケチャップ* 目玉風フライ ・きのこのスパゲティ ・キャベツのゆかり和え	27 栄養士厳選 おまかせメニュー
29 さつまいもとごぼうのかき揚げ ちくわ天ぷら *天つゆ* レンコンつくね ・田舎煮 ・わかめとツナのお浸し	30 291kcal チキンシチュー えびカツ ・ベンネナボリタン ・秋の紅葉平焼き	秋のお彼岸	秋のお彼岸は「秋分の日」を中心として前後3日間。この計7日間が「お彼岸」の期間とされています。 お彼岸のお供えといえば、春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」です。小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を祓う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。		
<p>メニュー表の見分け</p> <p>赤文字は お肉料理 </p> <p>青文字は お魚料理 </p> <p>となります！</p>					

ぬくもり
だより

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。

グルメールでは、9月下旬より新米を予定しております！

お弁当に関するご案内とお願い

- ・お弁当の販売価格の目安は370kcalです。
- ・主食は、国内産米を使用しております。
- ・お断りするお弁当は、衛生管理上の理由で選ばれ当日の午後1時までにお断りしていただけます。
- ・材料入手の都合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認証取得済
県水道組合販賣部認定受賞
日本弁当サービス協会・HACCP認定

GOURMAIL

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

