



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)



お願い!

- ・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。



月	火	水	木	金	土	
<p>運動会シーズン到来!!</p> <p>春に運動会が増えた理由</p> <p>※学校行事の分散… 秋は複数の学校行事が集中しやすい時期です。合唱や合奏などの各種発表会をはじめ、文化祭や学芸会など、文化系の学校行事も多くおこなわれる。</p> <p>※熱中症対策… 秋の運動会が開催される9～10月頃は、まだまだ残暑が厳しい季節。そのような時期に連日運動会の練習をすると、子どもたちが熱中症にかかるリスクが高まります。</p>			<p>メニュー表の色分け</p> <p>*赤文字は お肉料理</p> <p>*青文字は お魚・海鮮料理</p> <p>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。</p>		<p>16</p> <p>玉子ときくらげの炒め物</p> <p>田舎煮 もやしと青菜のくらげ和え えびカツ</p> <p>カロリー 395kcal 塩分 3.0g</p>	<p>17</p> <p>翌週月曜受付は 土曜日 11時まで!!</p>
<p>19</p> <p>赤魚の塩麹焼き 蕨の炒め煮</p> <p>チーズ風味スパサラダ 大根の白煮 磯辺仕上げのササミフライ</p> <p>カロリー 366kcal 塩分 4.3g</p>	<p>20</p> <p>ごろごろコーンコロック 半熟オムレツ (ケチャップ)</p> <p>ビーフン炒め ごぼうのゴマ味噌和え 甘酢あん棒肉団子</p> <p>カロリー 482kcal 塩分 3.5g</p>	<p>21</p> <p>肉豆腐</p> <p>切干大根のゴマ酢和え 玉ねぎとほうれん草のサラダ まんじゅう</p> <p>カロリー 441kcal 塩分 3.1g</p>	<p>22</p> <p>そばろびびんバ</p> <p>マカロニサラダ オクラのゆかり和え 八幡巻</p> <p>カロリー 379kcal 塩分 4.7g</p>	<p>23</p> <p>天ぷら盛合せ (桜えびとごぼうのかき揚げ) 白身天・オクラ天・丼たれ</p> <p>もやしの和風サラダ 青菜となめこのお浸し チキンステーキ</p> <p>カロリー 450kcal 塩分 4.0g</p>	<p>24</p> <p>翌週月曜受付は 土曜日 11時まで!!</p>	
<p>26</p> <p>焼魚 ます 野菜炒め</p> <p>シエルマカロニサラダ ほうれん草のゴマ和え フルーツミックス</p> <p>カロリー 335kcal 塩分 3.9g</p>	<p>27</p> <p>牛肉コロック ほうれん草平焼き</p> <p>コールスローサラダ 人参シリシリ さしみこんにゃくのおかか和え</p> <p>カロリー 528kcal 塩分 2.8g</p>	<p>28</p> <p>キーマカレー オクラ添え</p> <p>大根サラダ 白菜と竹輪のお浸し 白身魚の香草焼き</p> <p>カロリー 354kcal 塩分 4.7g</p>	<p>29</p> <p>鮭のチャンチャン焼き</p> <p>豚ニラ炒め ひじき煮 たこ焼き</p> <p>カロリー 366kcal 塩分 4.7g</p>	<p>30</p> <p>あじフライ (タルタルソース)</p> <p>塩焼きそば キュウリのくらげ和え 厚揚げの味噌炒め</p> <p>カロリー 384kcal 塩分 4.1g</p>	<p>31</p> <p>翌週月曜受付は 土曜日 11時まで!!</p>	

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、白米か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、国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

ぐるメール

〒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