



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)

ぐる宅

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。

4月の献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>春到来! 春の季節を楽しみましょう</p> | | <p>16</p> <p>イカメンチカツ (中濃ソース)</p> <p>野菜のコンソメ煮 ほうれん草のゴマ和え 枝豆とベーコン炒め</p> <p>カロリー 388kcal 塩分 4.6g</p> | <p>17</p> <p>鮭の味噌マヨ焼き</p> <p>豚肉と切干大根のしぐれ煮 わかめの中華和え 菜の花とエリンギの塩炒め</p> <p>カロリー 493kcal 塩分 4.4g</p> | <p>18</p> <p>ハンバーグ オクラ添え (手作りソース)</p> <p>カレービーフン ポテトサラダ 小松菜と油揚げの煮浸し</p> <p>カロリー 404kcal 塩分 3.7g</p> | <p>19</p> <p>翌週月曜受付は 土曜日 11時まで!!</p> |
| | <p>21</p> <p>餃子の野菜あんかけ</p> <p>チャプチェ 枝豆とカニ風味の和え物 海老入り三角春巻</p> <p>カロリー 514kcal 塩分 4.9g</p> | <p>22</p> <p>シーフードシチュー</p> <p>切干大根のツナサラダ さつまいもとレーズンの甘煮 うずら串フライ</p> <p>カロリー 466kcal 塩分 3.8g</p> | <p>23</p> <p>豚肉と筍の炒め物 オニオンリングフライ わかめとみかんの酢の物</p> <p>山菜ご飯の日</p> <p>おかず 428kcal 塩分 3.4g 炊込ご飯 363kcal 塩分 2.1g</p> | <p>24</p> <p>あじフライ チキン南蛮 (タルタルソース)</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 オニオンマリネ マカロニサラダ</p> <p>カロリー 429kcal 塩分 4.8g</p> | <p>25</p> <p>豆腐ハンバーグ 天津かに玉 (醤油あんかけ)</p> <p>和風ペンネ もやしの梅和え いわし大葉巻き梅肉フライ</p> <p>カロリー 462kcal 塩分 3.8g</p> |
| <p>28</p> <p>麻婆春雨 イカフライ</p> <p>大根と人参のイタリアンサラダ 青菜ときのこのナムル 絹揚げ豆腐</p> <p>カロリー 514kcal 塩分 4.9g</p> | <p>29</p> <p>昭和の日 お休みです!</p> | <p>30</p> <p>キーマカレー とろ〜り目玉風オムレツ</p> <p>わかめのぬた 白菜としめじのお浸し ハムカツ</p> <p>カロリー 377kcal 塩分 5.4g</p> | <p>17 Golden Week ゴールデンウィーク 29 April - 6 May</p> <p>GWのイベント情報</p> <p>国営越後丘陵公園 チューリップまつり 湯沢高原・春の雪フェス 悠久山公園・桜まつり</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> |

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 新潟県長岡市新産 2-12-6
TEL: 0258-46-2341
FAX: 0258-46-3106
http://www.guru-mail.jp