

星食宅配弁当 **ひる宅!** **4月の献立** **後半** 16日~30日

●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、国産米を使用しています。

星食宅配弁当 **ひる宅!** **価格：ご飯付き(白米のみ) 610円税込**
オカズのみ 560円税込

*ご注文の受付につきましては、前日の夕方16時までとなります。
(月曜日のご注文に関しましては、前の週の土曜日11時まで)

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
春到来！ 春の季節を楽しみましょう 		16  豚ロース生姜焼き 焼き茄子の生姜醤油 小松菜とえのきのお浸し 大根と蒟蒻の炒め煮 エネルギー 294kcal 脂 肪 13.8g エネルギー 290kcal 脂 肪 11.5g 蛋 白 質 12.9g 塩 分 4.5g 蛋 白 質 14.3g 塩 分 3.2g	17  旨っイカフライ 切り昆布煮 もやしのビビンバ 根菜マリネ エネルギー 290kcal 脂 肪 11.5g エネルギー 271kcal 脂 肪 6.9g 蛋 白 質 14.3g 塩 分 3.2g 蛋 白 質 17.6g 塩 分 2.6g	18  ササミの香草焼き 焼きかぼちゃ添え さしみ蒟蒻の梅かつお和え たけのこ炒り煮 エネルギー 271kcal 脂 肪 6.9g エネルギー 354kcal 脂 肪 15.0g 蛋 白 質 17.6g 塩 分 2.6g 蛋 白 質 9.9g 塩 分 3.9g	19  栄養士厳選 おまかせメニュー
	21  揚げだし豆腐 ゆで卵・小松菜・花三色蒲鉾 枝豆入り切干大根煮 キャベツのピーナッツ和え エネルギー 274kcal 脂 肪 14.6g エネルギー 367kcal 脂 肪 14.2g 蛋 白 質 12.9g 塩 分 2.1g 蛋 白 質 21.2g 塩 分 2.9g	22  さわらの照り焼き わかめのめた もやしと人参のおかか和え たこ焼き エネルギー 367kcal 脂 肪 14.2g エネルギー 380kcal 脂 肪 17.2g 蛋 白 質 21.2g 塩 分 2.9g 蛋 白 質 13.7g 塩 分 3.5g	23  あじ竜田揚げ (手作り南蛮たれ) 蒟蒻のゴマ和え 炭火焼きつくね串 山菜ご飯の日 エネルギー 380kcal 脂 肪 17.2g エネルギー 342kcal 脂 肪 17.1g 蛋 白 質 13.7g 塩 分 3.5g 蛋 白 質 12.1g 塩 分 2.9g	24  豆腐ハンバーグ (野菜おろしソース) 野菜添え 八幡巻 エネルギー 342kcal 脂 肪 17.1g エネルギー 354kcal 脂 肪 15.0g 蛋 白 質 12.1g 塩 分 2.9g 蛋 白 質 9.9g 塩 分 3.9g	25  春菊とごぼうのかき揚げ さつまいも天(天つゆ) 粗挽きつくね わかめと蒟蒻の中華サラダ エネルギー 354kcal 脂 肪 15.0g エネルギー 339kcal 脂 肪 14.8g 蛋 白 質 9.9g 塩 分 3.9g 蛋 白 質 17.1g 塩 分 2.9g
28 回鍋肉・春巻 エビ入りわかめ中華サラダ 鮭塩焼き 厚焼玉子 エネルギー 342kcal 脂 肪 16.8g エネルギー 339kcal 脂 肪 14.8g 蛋 白 質 15.6g 塩 分 3.9g 蛋 白 質 17.1g 塩 分 2.9g	29  昭和の日	30  ハンバーグ&目玉焼き アスパラ・パプリカ添え (トマトソース) 温野菜サラダ&ミニトマト (青じそドレッシング) エネルギー 339kcal 脂 肪 14.8g エネルギー 339kcal 脂 肪 14.8g 蛋 白 質 17.1g 塩 分 2.9g 蛋 白 質 17.1g 塩 分 2.9g	Golden Week ゴールデンウィーク 29 April - 6 May GWのイベント情報  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		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。 

★ 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・御要望をおよせください。
●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

Goisisanomessage
GOURMAIL
ご注文はこちらまで

【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)

TEL 0258-46-2341
FAX: 0258-46-3106
http://www.guru-mail.jp

長岡グルメール