



お弁当の 菜根譚

会社名	お名前
住所	TEL

食材の予定
産地

北海道

熊本

熊本・大分

福岡

10/30
(月)

ケ 389kcal
ご飯: 320 kcal



牛丼風煮 海老天&南瓜天

牛丼の
追いだれ
にもO!

豚汁風煮
マカロニサラダ
青梗菜のおかか和え

10/31
(月)

HALLOWEEN
ケ 503kcal
ご飯: 324 kcal



カレー 照り焼きハンバーグ チキン南蛮



れんごんの黒胡麻ドレッシング
南瓜のレーズンサラダ
ハロウィンクランチ

11/1
(水)

ケ 351kcal
ご飯: 320 kcal

豚肉の生姜焼き & チーズinメンチカツ

ナポリタンスパゲティ
ごぼうの煮物
小松菜のお浸し

11/2
(木)

ケ 439kcal
ご飯: 320 kcal



鶏肉のごま味噌焼き 目玉焼きフライ



ひじきの五目煮
切干大根のマヨサラダ
キャベツのピーナツ和え

11/3
(金)

祝日



文化の日



11/4
(土)

ケ 393kcal
ご飯: 320 kcal



プルコギ & おたのしみメニュー♪

11/6
(月)

ケ 298kcal
ご飯: 325 kcal

たっぷり
たまご
チャーハン

海老カツ 回鍋肉&水餃子

チリソース

切り昆布の煮物
小松菜のお浸し

11/7
(火)

ケ 304kcal
ご飯: 320 kcal



黒酢酢豚 春巻き&焼売



平麺ビーフン
ポテトサラダ
わかめの柚子風味

11/8
(水)

ケ 443kcal
ご飯: 320 kcal



鶏の竜田揚げ&麻婆豆腐 ちくわの胡麻焼き

切干大根のりマヨサラダ
いんげんのお浸し

11/9
(木)

ケ 320kcal
ご飯: 320 kcal

とんかつ&ビーフカレー



かつカレーとしても
お召し上がり頂けます♪

蓮根のサラダ
チンゲン菜のお浸し
こんにやくきんぴら

11/10
(金)

ケ 283kcal
ご飯: 322 kcal

今年最後+

栗ご飯 鶏のあごだし天 & 玉子焼き

かぼす
ぼん酢

大根の吉野煮
ひじきマヨサラダ
もやしの酢の物

11/11
(土)

ケ 263kcal
ご飯: 320 kcal



豚肉と揚げ茄子の油淋ソース & おたのしみメニュー♪



エリアによって異なります。



エリアによって異なります。

「担当」

<http://www.saikontan.com>

当日電話注文はお早めにお願ひします。お断りの可能性
があります。また、当日は電話が込み合いますので、
前日のご予約をお勧めします。

菜根譚公式
Instagram



- 仕入れの都合によりメニュー表と実際のメニューが異なる場合がございます。
- 直射日光・高温・湿気の多い場所は避け、風通りの良い所で保管して下さい。
- お弁当は品質を保つため13:30までに必ずお召し上がり下さい。
- 回収容器の水洗いにご協力下さい。
- アレルギー特定原材料7品目を使用した工場で製造しています。