



# お弁当の 菜根譚

会社名	お名前
住所	TEL

食材の予定  
産地



長崎



福岡



熊本



福岡

4/1  
(月)

ケ 385kcal  
ご飯: 322 kcal

Ca カルシウムたっぷり! **ひじきじゃこ飯** チキン竜田&タン塩レモン  
ふんわり 山芋焼き **食い倒れソース**

お好みソースと  
マヨネーズを  
合わせた!

4/2  
(火)

ケ 274kcal  
ご飯: 320 kcal

コク深い  
黒酢だれが  
おいしい!!

**黒酢酢豚 & 白身魚磯辺フライ**  
&チャプチェ

4/3  
(水)

ケ 435kcal  
ご飯: 320 kcal

完全オリジナル

100%  
北海道産 昆布茶使用

**鶏の旨塩唐揚げ**

& 玉子焼き



4/4  
(木)

ケ 321kcal  
ご飯: 320 kcal

**海老天&れんこん天** おろし天っか

豚肉と茄子の味噌だれ炒め

4/5  
(金)

ケ 407kcal  
ご飯: 343 kcal

**牛肉ペッパーライス** タンドリーチキン  
アジフライ **たるたるソース**



4/6  
(土)

ケ 294kcal  
ご飯: 320 kcal

豚肉のチリソース炒め  
お楽しみメニュー♪



食べたらハマる

**ごま油香る 韓国風** 牛肉のおろしぼん酢ソース  
**わかめご飯** & たっぷりベーコンチーズフライ

4/9  
(火)

ケ 300kcal  
ご飯: 320 kcal

**鶏の2種天(明太&ごま)**

安定のおいしさ!! 肉じゃが



定番人気



**とんかつ~ふわとろ** たまごあん~

**麻婆豆腐 & ミートボール**

4/11  
(木)

ケ 400kcal  
ご飯: 367 kcal

鶏肉を使った  
メンチカツなので  
さっぱり食べれる!!

**キャベツたっぷりメンチカツ**

豚肉の生姜焼き

**\*おマスタード入り  
とんかつソース**

キャベツ  
メンチ  
と合う!!

4/12  
(金)

ケ 292kcal  
ご飯: 323 kcal

**小海老と枝豆の  
春色ご飯**

照焼きソース

**ハンバーグ** 春野菜のラタトゥイユ

静岡県 駿河湾産!! **桜海老入りクリームコロッケ**

4/13  
(土)

ケ 292kcal  
ご飯: 320 kcal

豚肉の塩だれ炒め  
& お楽しみメニュー♪



エリアによって異なります



エリアによって異なります



<http://www.saikontan.com>

当日電話注文はお早めをお願いします。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



実際  
のお弁当写真  
を見ることが  
できます!

- 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・湿気が多い場所は避け、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。