



# お弁当の 菜根譚

会社名	お名前
住所	TEL

食材の予定  
産地



熊本・北海道



熊本



熊本



福岡

11/13  
(月)

341kcal  
ご飯: 321 kcal



**鮭わかめ  
とぼん**

豚肉の唐揚げ  
& 麻婆水餃子

かぼちゃサラダ  
青梗菜の和え物  
竹の子のオイスターソース炒め

11/14  
(火)

441kcal  
ご飯: 320 kcal

九州醤油!! 照り焼きチキン  
& 白身フライ **マヨソース**

ひじきの煮物  
ごぼうの和風サラダ  
もやしの胡麻和え

11/15  
(水)

344kcal  
ご飯: 320 kcal

牛すき煮 & ささみフライ  
& 三角ごまおさつフライ

わかめとちくわのごま油炒め  
チンゲン菜のおかか和え  
切干大根サラダ

11/16  
(木)

491kcal  
ご飯: 320 kcal

チキン南蛮 **タルタルソース**  
& ウインナー

大根の味噌煮  
キャベツの大葉和え  
いんげんのお浸し

11/17  
(金)

376kcal  
ご飯: 335 kcal



**炊き込み  
ピピラ**

鶏の唐揚げ **ヤンニョムだれ**  
豚肉と蓮根のねぎ塩炒め

唐揚げにも!  
ご飯にも!  
チャプチェ  
☆ポテトサラダ  
♪ほうれん草と山菜のナムル

11/18  
(土)

384kcal  
ご飯: 320 kcal

ブラックカレーコロッケ  
& 豚肉のスタミナ炒め

11/20  
(月)

374kcal  
ご飯: 320 kcal

かつお節と  
井だれて  
食べる!

和風とんかつ  
& たまご焼き

がんもの和風あん  
ピーマンのからし和え  
明太マカロニサラダ

11/21  
(火)

346kcal  
ご飯: 320 kcal

照り焼きソース!!

ハンバーグ & 牛焼肉

トマトビーンズ  
こんにゃくのピーナツ和え  
もやしサラダ

11/22  
(水)

480kcal  
ご飯: 320 kcal



タンドリー唐揚げ  
& レモン唐揚げ

焼売  
焼きピーマン  
ごぼうのマヨサラダ

11/23  
(木)



勤労感謝の日



11/24  
(金)

279kcal  
ご飯: 331 kcal

しじみだし使用  
**和風じゃこ  
炒飯** New!

海老と蓮根の天ぷら  
& 牛肉味噌だれ炒め

しょうがとねぎの  
天つゆ

キャベツのおかか和え  
わかめの酢の物  
切干大根と椎茸のオイスターソース炒め

11/25  
(土)

286kcal  
ご飯: 320 kcal

グリルチキン(バジル&ペッパー)  
& 茄子とひき肉のトマト煮

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



- 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。