



# 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・佐賀

9/4  
(月)

ヶ

342kcal  
ご飯: 322 kcal

## ひじき じゃこ飯

### 鶏の唐揚げ&タン塩レモン炒め 山芋ふわふわ焼き

小松菜の和え物  
わさび枝豆  
めんたいポテトサラダ

9/5  
(火)

ヶ

281kcal  
ご飯: 320 kcal

## 黒酢豚 &ヒレカツ

ソース焼きそば  
チンゲン菜のナムル  
こんにゃくの胡麻煮

9/6  
(水)

ヶ

247kcal  
ご飯: 320 kcal

## 鶏しそ天&海老詰めオクラ天 豚高菜炒め

わかめサラダ  
ごぼうの煮物  
豆腐とひき肉の甘辛炒め

9/7  
(木)

ヶ

350kcal  
ご飯: 320 kcal

## 牛肉ごまぼん炒め&豆腐ハンバーグ &白身魚の竜田揚げ

春雨の酢の物  
いんげんのおかか和え

9/8  
(金)

ヶ

487kcal  
ご飯: 330 kcal

おとなの  
お子様ランチ!!

## カレー

### チキン南蛮 &ミートボール

タルタルソース

ひじきの煮物  
小松菜のピーナツ和え  
白滝の柚子和え

9/9  
(土)

ヶ

471kcal  
ご飯: 320 kcal

## 芳寿豚コロッケ 鶏とごぼうの味噌炒め

9/11  
(月)

ヶ

353kcal  
ご飯: 320 kcal

## 油淋鶏 &豚肉のオイスターソース炒め

坦々焼きそば  
ほうれん草のお浸し  
ごぼうのペッパー炒め

9/12  
(火)

ヶ

239kcal  
ご飯: 320 kcal

## 肉味噌カツ&肉じゃが

チャプチェ  
小松菜の和え物  
3色ピーマンの生姜和え

9/13  
(水)

ヶ

522kcal  
ご飯: 320 kcal

## 照りたるチキン &白身フライ

がっつりこんにゃく  
かぼちゃサラダ  
切干大根なます

9/14  
(木)

ヶ

328kcal  
ご飯: 320 kcal

## ビーフメンチカツ &チキンカレー

ツナと塩昆布のスパゲティ  
チンゲン菜のお浸し  
ひじきの青じそドレッシング

9/15  
(金)

ヶ

321kcal  
ご飯: 353 kcal

## 照り焼きチキン &ハンバーグ &海老フライ

マカロニサラダ  
小松菜の和風ナムル  
わかめのおかか煮

9/16  
(土)

ヶ

341kcal  
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。

“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。