

さい こん たん
お弁当の菜根譚

@saikontan20

菜根譚公式
Instagram
はじめました



※メニュー表と実際のおかずの種類・配置は異なる場合があります。※レンジをご使用の場合、添付のソースは必ず取り出して下さい。※軽減税率対象商品です。
※品質を保つため13:30までにお召し上がり下さい。※メニューは仕入れの都合により予告なく変更する場合があります。※回収容器の水洗いに協力下さい。
※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。召し上がりが遅くなる場合は冷蔵庫などへ入れて下さい。

12月に引き続き！1月からも感謝お届け月間を続けて参ります！どうぞお楽しみに♪

| | | |
|-------|---------|-------------|
| 1月 11 | 291kcal | ご飯: 350kcal |
| 1月 12 | 572kcal | ご飯: 350kcal |
| 1月 13 | 311kcal | ご飯: 350kcal |
| 1月 14 | 420kcal | ご飯: 355kcal |
| 1月 15 | 468kcal | ご飯: 350kcal |
| 1月 16 | | |

野菜100g以上20品目以上の食材使用!!

グッドバランス
弁当

成人の日 祝日のためお休みです

わかめご飯 チーズinメンチカツ 粒マスタード入りごぼうきんぴら
サバみりん焼き・カニしぐれオムレツ トマトナリソース 白滝のピリ辛炒め
竹の子の土佐煮 白菜の酢の物 **グッドバランス**

チキン南蛮 餃子の和風あん
&牛カルビコチュジャン焼肉 小松菜のピーナツ和え
春雨の中華和え **グッドバランス**

黒酢酢豚 切干大根きんぴら
蓮根肉詰めフライ・ゆで玉子 チンゲン菜の柚子和え
カリフラワーのマヨサラダ **グッドバランス**

タコ入り五目飯 ヒレカツ&ハムステーキ ポテトサラダ
照焼きペッパーハンバーグ 小松菜の辛子和え
もやしの酢の物 **グッドバランス**

鶏の唐揚げ・ナポリタンスパゲティ

| | | |
|-------|---------|-------------|
| 1月 18 | 314kcal | ご飯: 365kcal |
| 1月 19 | 403kcal | ご飯: 350kcal |
| 1月 20 | 396kcal | ご飯: 369kcal |
| 1月 21 | 523kcal | ご飯: 350kcal |
| 1月 22 | 333kcal | ご飯: 420kcal |
| 1月 23 | 407kcal | ご飯: 350kcal |

ボリュームUP弁当!!

さらに!! 新メニュー **旨塩!鶏めし**
豚肉の一味揚げ&肉じゃが わかめの生姜炒め
ほうれん草のお浸し
春雨のマヨサラダ **ボリュームUP!**

牛肉と輪切り大根の炊き合わせ 平麺ビーフン
カマンベールチーズコロッケ・マスの塩焼き こんにゃくの韓国味噌煮
小松菜のおかか和え **ボリュームUP!**

焼豚チャーハン 麻婆茄子 カニ焼売
チキン竜田&カレーの竜田揚げ チンゲン菜のお浸し
切干大根のマヨサラダ **ボリュームUP!**

横須賀海軍カレーコロッケ&海老フライ 特製タルタルソース かぼちゃサラダ
&豚肉と蓮根のオイスターソース炒め わかめの酢の物 **ボリュームUP!**

牛めし 熟成ロースとんかつ・玉子焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ
軟骨入りつくねの照焼き いんげんの胡麻和え
サイコロこんにゃくの梅サラダ

豚肉と茄子の甘辛炒め
ソース焼きそば・さつま芋の塩バター