

(株) 源 長

TEL03-3736-0119/FAX03-3736-0194

～厳選した日本各地の美味しいお米と栄養バランスを考えたお弁当～

【メール注文専用アドレス bento@gencho.tokyo】



ボウのインスタのユーザーネームは genjiro114

毎朝お弁当をアップしてるからフォローしてほしいのダァー!!

【源次郎】

令和7年11月

398 kcal/塩分3.3g 10日(月)	柚子胡椒風味みぞれあん豆腐野菜ステーキ 国産ムネ肉チキンカツ ○里芋とコンニャクの煮物 ○小松菜のおひたし ○しぼりかめ	425 kcal/塩分3.5g 17日(月)	味がみれみ〜ど 豚肉と大根のどて煮風味噌煮 ご飯と根菜合 鮭フライ粒マスタード入りソースかけ ○セリと大根の煮物 ○チンゲン菜の塩昆布和え ○胡麻高菜
405 kcal/塩分3.3g 11日(火)	山林がおいしい Good 豚肉と春雨の四川風麻婆炒め 野菜もたっぷりイェ! 糸豆腐とキャベツの天ぷら ○豆腐と野菜の旨煮 ○キャベツと春雨の中薬風サラダ ○ザーサイ	396 kcal/塩分2.9g 18日(火)	なめらかなチーズを 二層仕立ての濃厚チーズinコロッケ 優しく包みました 照り焼きハンバーグ ○大根のコンニャク煮 ○ブロッコリーサラダ ○しそ風味昆布佃煮
417 kcal/塩分3.4g 12日(水)	酸味と風味が 完熟トマトソース包みメンチカツ ベストマッチング ニートオムツ和風きのこソース ○のり塩ポテト ○白菜とツナのフレンチサラダ ○かみもやし	399 kcal/塩分3.4g 19日(水)	たんぱく質をとろう!! 鶏のササミフライ本ワサビソース ピリッソースがウマイ (ほろりおいしい) 肉じゃが ○キャベツの味噌炒め ○大根の中華和え ○ムクロイ
395 kcal/塩分3.4g 13日(木)	さらやかなソースが 助宗タラのムニエルモリバターソース 相性抜群でウマイ ウィナーポテトカレーカツ ○オリーブオイルと大根とコンニャクのサラダ ○胡麻昆布佃煮	411 kcal/塩分3.4g 20日(木)	ハルビ野辺山牛乳オマール海老クリームコロッケ チキンテーパッパーオニオンソース ○ブラウンチニー ○ウチアサギと大根の煮物 ○旨辛生姜昆布佃煮
413 kcal/塩分3.4g 14日(金)	シャキシャキ野菜がもりもり! 冷しゃぶサラダ〜ホホ酒酢 サッパリとヘルシーでおいしい 源ちゃんの手作り鶏竜田揚げ ○竹の子とキャベツのオムレツ炒め ○チルサラダ ○石巻わかめ	409 kcal/塩分3.5g 21日(金)	骨サシだから サワラの味噌漬炊き込み野菜かき揚げ 食べやすい! 豚肉の生姜焼き炒め ○角揚げの煮物 ○キャベツの胡麻マヨ和え ○親炙×マヨネーズ油

万が一、開蓋後に異臭、異物、異変が見られた際は、即喫食を中止して頂き、お手数ですが弊社までご連絡をお願い致します。
エネルギー表示は目安となります。ライスは1食あたり312kcalです。仕入れの状況により内容が急遽変更となる場合がございますのでご了承ください。