

# (株) 源 長

～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～

TEL03-3736-0119/FAX03-3736-0194

【メール注文専用アドレス bento@gencho.tokyo】

【HP <https://www.gencho.tokyo/>】 【Instagram genjirol14】



みんなが知るゴキ太くん、実は2代目なのダーっ!!!

～ お弁当配達限定 ～

【前日13時まで(土日祝日を除く)のご注文で選択肢が広がるセレクトメニュー♪】

\* 源ちゃんのセレクトメニュー

・のり弁 700円 ・カレー 550円

\* 週イチのお楽しみ 源ちゃんの特別弁当

・毎週チラシをお配りしています



令和8年1/2月

|                                                                                                                               |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 405 kcal/塩分3.5g<br>26日(月)<br>ふねと香る和曾の風味<br>コク深い味噌カツ<br>信州味噌のポークカツ<br>チャバタ焼き五目あんかけ<br>〇人参と油揚げの煮物<br>〇ほうれん草のおひたし<br>〇磯菜のめし      | 417 kcal/塩分3.4g<br>2日(月)<br>ふんわり食感♪<br>優しいあんがGood<br>野菜豆腐寄せ天みぞれあんかけ<br>豚肉とゴボウのぐれ煮<br>〇じゃが味噌煮<br>〇かつおの昆布和え<br>〇穂先マヨネーズ           |
| 435 kcal/塩分3.4g<br>27日(火)<br>ピリッとオト味♡<br>相性抜群!!<br>チキンソテーアラビータ風ソース<br>北海道産北あかりコロッケ<br>〇キャベツとソーセージのソテー<br>〇ポテトサラダ<br>〇しそ昆布佃煮   | 396 kcal/塩分3.4g<br>3日(火)<br>鬼は外おっ! なにに...<br>鬼がかくれんぼ!!<br>ささみフライ国産本ワサビソース<br>和風きのこソースハンバーグ<br>〇根菜と大豆の煮物<br>〇小松菜のおひたし<br>〇青唐辛子漬け |
| 417 kcal/塩分3.4g<br>28日(水)<br>豚肉の生姜焼き炒め&海鮮野菜が揚げ<br>赤魚の塩麹漬け焼き<br>〇ふきと筍の煮物<br>〇オクラの梅風味和えサラダ<br>〇うぐいす豆                            | 410 kcal/塩分3.4g<br>4日(水)<br>キハダグロに野菜を加えた<br>変わりダネの海鮮メンチ!!<br>マクロ野菜メンチカツ<br>笑鳥の味噌マヨ焼き<br>〇がんもどきの合わせ<br>〇枝豆とコーンのサラダ<br>〇胡麻高菜      |
| 441 kcal/塩分3.4g<br>29日(木)<br>旨味たっぷり<br>コロッケフライ!!<br>魚介クリームフライ&カレークリームフライ<br>鶏の胡麻照り焼き<br>〇ペンペンチのペンネ<br>〇キャベツとツナのサラダ<br>〇旨辛生姜昆布 | 419 kcal/塩分3.4g<br>5日(木)<br>山林と豆板醤で<br>刺激的なウマさ!!<br>豚肉と茄子の四川風麻婆炒め<br>糸エスワイガニ焼売天ぷら<br>〇豆腐と野菜の中華旨煮<br>〇海藻サラダ<br>〇チヂモやし            |
| 422 kcal/塩分3.4g<br>30日(金)<br>一口からガッツリ<br>パンチがたまります!!<br>粗挽き黒胡麻チキンカツ<br>生姜風味京都九条葱王子<br>〇カレー風味野菜炒め<br>〇若菜とザーサイの和え物<br>〇しばあめ     | 443 kcal/塩分3.5g<br>6日(金)<br>一緒にごはんの上へ!<br>スタミナ満点!!<br>焼き肉炒め&ベジタブルカレー<br>3種のチーズinコロッケ<br>〇五目うどん<br>〇かにかまコーンマヨサラダ<br>〇福神漬け        |

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。