

		メイン料理		副 菜				メイン料理		副 菜	
1	月	都合によりお休みなします									
2	火	A	鶏から揚げ	・いんげん胡麻和え ・じゃが芋にっころがし ・キャベツの炒め物	17	水	A	デミハンバーグ	・コーンマッシュポテト ・きりこんぶの炒め物 ・ゴボウあげびたし		
		B	さばの竜田揚げ	・いんげんおかか和え ・雷コンニャク ・春雨サラダ			B	サバ柚子胡椒焼			
3	水	A	豚のしょうが焼	・しし唐のおかか和え ・筍とこんにゃくの煮物 ・チクワと三つ葉ワサビ添え	18	木	A	牛肉しぐれ煮	・いんげんおかか和え ・雷コンニャク ・春雨サラダ		
		B	カジキのネギ南蛮	・ナスの鍋しぎ ・明太マヨ玉子焼き ・ぜんまい煮つけ			B	さんまオイスター南蛮			
4	木	A	カリカリ揚げ豚胡麻味噌添え	・肉じゃが ・蓮根揚げ煮 ・ブロッコリー胡麻和え	19	金	A	チキン南蛮煮	・蓮根のきんぴら ・厚揚げとししとう煮浸し ・キャベツと揚げの炒め物		
		B	さんま梅煮	・ナスの鍋しぎ ・明太マヨ玉子焼き ・ぜんまい煮つけ			B	ブリのゴマだれ焼き			
5	金	A	チキン柚子胡椒焼	・肉じゃが ・蓮根揚げ煮 ・ブロッコリー胡麻和え	22	月	A	照焼きチキン	・ちくわ天麩羅 ・青菜のおひたし ・煮玉子		
		B	海老フライマヨ添え	・肉じゃが ・蓮根揚げ煮 ・ブロッコリー胡麻和え			B	十六穀米天然紅じゃけ弁当			
8	月	祝日(体育の日)									
9	火	A	牛しぐれ煮	・ひじきワサビ風味 ・ぜんまいの煮付け ・きりこんぶの炒め物	23	火	A	パンプキンコロケ	・ごぼう胡麻酢和え ・なすトマト煮 ・ぜんまい韓国風		
		B	塩干ホッケ焼き	・ひじきワサビ風味 ・ぜんまいの煮付け ・きりこんぶの炒め物			B	さばみそ煮			
10	水	A	豚味噌焼	・ごぼうあげびたし ・雷こんにゃく ・青菜おひたし	24	水	A	秋のきのこごはん	・大根の煮物 ・イタリアンかまぼこ ・みそ田楽		
		B	さばのしょうが煮	・ごぼうあげびたし ・雷こんにゃく ・青菜おひたし			B	白身魚野菜ハンバーグ			
11	木	A	チキンソテー	・にらの油味噌添え ・かぼちゃたたき肉あん ・玉子焼き紅マヨ添え	25	木	A	牛肉と春雨の炒め物	・白滝とたらこの煮つけ ・じゃがいもホタテ煮 ・ピリ辛切干大根		
		B	さんま蒲焼風	・にらの油味噌添え ・かぼちゃたたき肉あん ・玉子焼き紅マヨ添え			B	サバ竜田揚げ			
12	金	A	煮豚団子黒酢あん	・おからたきあわせ ・蓮根のそぼろ煮 ・マカロニ卵サラダ	26	金	A	一口とんかつ	・じゃばら胡瓜中華風 ・もやしソテー ・大根のこっくり煮		
		B	三色弁当(鶏・卵・鮭)	・おからたきあわせ ・蓮根のそぼろ煮 ・マカロニ卵サラダ			B	銀だらつけ焼き			
15	月	A	大根と豚のべっこう煮	・なすのみそ煮 ・大根ホタテ煮 ・和風ポテトサラダ	29	月	A	ボークソテー	・キャベツマリネ ・ちくわ天ぷら ・かぶのカニかまあん		
		B	鮭のムニエルマヨ添え	・なすのみそ煮 ・大根ホタテ煮 ・和風ポテトサラダ			B	さばのみそ煮			
16	火	A	ボークソテーマスタード添え	・五目ひじき ・ピリ辛はるさめ ・さつまいも甘辛煮	30	火	A	とり肉ゆずこしょう焼	・五目豆 ・さつまいもレモン煮 ・おでん		
		B	さわらのネギ南蛮	・五目ひじき ・ピリ辛はるさめ ・さつまいも甘辛煮			B	白身団子紅マヨ仕立て			
31	水	A	トマトソースハンバーグ	・キャベツ味噌炒め ・とうもろこしのかき揚げ ・かぼちゃ甘煮	31	水	A	トマトソースハンバーグ	・キャベツ味噌炒め ・とうもろこしのかき揚げ ・かぼちゃ甘煮		
		B	海老フライタルタル添え	・キャベツ味噌炒め ・とうもろこしのかき揚げ ・かぼちゃ甘煮			B	海老フライタルタル添え			

仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

 A・B各550円 MIX弁当(A+B)650円もごさいます 

キッチンさらぼんは日替弁当の小さなお店です。

営業時間 平日10:00~(売れきれ次第閉店)  
定休日 土・日・祝日(予定の休業あり)

A・B弁当 600円 ミックス弁当(A+B) 700円

カレー 600円(ルーのみ400円)テイクアウトできます。

みそ汁 100円

※食材の値上がりにより4月よりお弁当・カレーの料金を50円値上げいたしました。



毎度お買い上げありがとうございます。調理の段階で使用します、調味料・材料等は明記してございませんので、アレルギー等(ピーナッツ・豚・海老・小麦・卵・牛乳・そば等)ございましたら、お問い合わせ願ひます。また、日替わり弁当は同調理場でピーナッツ・豚・海老・小麦・卵・牛乳・そば等の調理も行っております。

**保存料・防腐剤等は一切使用しておりませんので、高温多湿をさけ涼しい場所で保管の上、お早めにお召し上がり願ひます。**

キッチンさらぼんの日替わり弁当をご予約の方は、お電話いただければお取りおきしておきます。夕方以降にお召し上がりの場合は、チルド保存(0℃保存)いたしますので、その旨お申しつけください。

※電子レンジで約1分加熱していただくと、ごはんがより美味しくいただけます。

※資源保護のためマイはし・マイバック活動にご協力をおねがひいたします

※数に限りがございますので5個以上の場合は前営業日まで、10個以上の場合は前々営業日までにご予約お願ひいたします。

予約先→ 電話3309-9556(〒157-0063 世田谷区粕谷3-30-15)