



月	火	水	木	金	土
20 ・クリームチーズ入り コロツケ ・さば西京焼き ・ひじきときのこのサラダ ・さつま芋 ・人参サラダ ★小松菜白和え	21 ・チキンピカタ スイートチリマヨソース ・魚南蛮漬け ・きんぴらごぼう ・もやしナムル ・コールスローサラダ ★ごぼう竜田揚げ	22 ・長いも入りつくね ・白身魚チリソース ・レンコンきんぴら ・ペペロンチーノ ・茄子揚げびたし ★高野豆腐煮	23 ・豚ロースカツ ・焼き魚 ・豆のマリネ ・がんも煮 ・ごぼうサラダ ★ポテトサラダ	24 ・鶏の唐揚げ ・焼き魚 ・切り干し大根煮 ・こんにゃくきんぴら ・トウモロコシ白和え ★キノコチーズオムレツ	25 ・キャベツメンチカツ ・照り焼き魚 ・ジャガイモ煮物 ・小松菜炒め物 ・人参きんぴら ★オクラおかかマヨ和え
27 ・麻婆なす ・エビフライ ・厚揚げ煮物 ・緑野菜ナムル ・人参しりしり ★ビーフン炒め	28 ・レンコンと豚肉の 甘辛煮 ・白身磯部天 ・枝豆そぼろ ・かぼちゃ煮 ・しらたき明太子 ★ミートソースパスタ	29 ・きのこソース ハンバーグ ・魚竜田揚げ ・トウモロコシバター ・さつま揚げ煮物 ・もやしナムル ★かにかまと春雨のサラダ	30 ・鶏のオイスター ソース和え ・イカマヨ ・大豆煮物 ・ちくわ天ぷら ・キャベツ卵炒め ★大学芋	31  ・かぼちゃ肉巻き フライ ・塩さば ・ひじき煮 ・なすマリネ ・人参サラダ ★オムレツ	1 ・肉じゃが ・魚フライ ・きゅうり酢もの ・カリフラワーサラダ ・きんぴらごぼう ★

肉・魚・野菜・根菜など旬の食材をバランス良く使用した手作り弁当です。

・ **Oisina** デラックス 16雑穀米... 600円 、白ごはん... 580円

・ **Oisina** レギュラー 16雑穀米... 550円 、白ごはん... 530円

・ **Oisina** スモール 16雑穀米... 480円 、白ごはん... 470円

★は、スモールには、つきません。※土曜日は、白ごはんのみになります。

前日予約受け付けています。当日はam 8時30分～10時45分くらいまでにご注文いただければ1個から配達いたします

手作りのため、日の当たるところはさけ、冷蔵庫に保管して本日の2時までにお召し上がりください。

福岡市中央区港2丁目4-28-2
SANZO Inc.