

HACCP工場で作る安心安全なお弁当
いつまでも愛される味を

当日 9:15

ヘルシー膳

¥ 590 税込

注文・変更の締め切り: 当日 9 時 15 分まで
<カロリー、塩分>表記は、おかずのみの値 (ごはん▶
並: 約 328kcal、大: 約 437kcal、小: 約 281kcal)

野菜と大豆を豊富に使用し、
一食 600kcal 前後に設定したお弁当

予約

健康膳

¥ 740 税込

注文・変更締め切り: 前営業日 13 時まで
健康膳はオカズ・ごはんのセット販売のみ
<カロリー、塩分>表記は、オカズとごはんのセットの値

あつあつのお鍋を目の前で
さむ〜い時期にうれしい一人用お鍋

予約

季節膳

ごはん付き
¥ 700 税込

鍋のみ (ごはんなし)
¥ 530 税込

季節膳は曜日替わりの献立内容となります / ご注文・
変更等は、前営業日 13 時までにお願ひします

■ 12 月 8 日 (月) <344kcal 3.2g> ・ミートボールの タルタルソースがけ ・三角春巻 ・さつま揚げの煮物 ・小松菜のサラダ ・人参きんぴら 甘ダレで ご飯が進む	■ 12 月 9 日 (火) ■ テルメ金沢。 もれなく 特別優待券 プレゼント 詳しくはうら面を	■ 12 月 10 日 (水) <260kcal 2.1g> ・鶏肉の甘辛炒め ・目玉焼フライ ・お好み焼き ・チンゲン菜の和え物 ・白菜のコンソメ煮	■ 12 月 11 日 (木) <384kcal 3.5g> ・ひじきご飯 ・海鮮と豆腐の 塩煮込み ・メンチカツ ・焼きつくね ・コールスローサラダ すっきり 優しい味	■ 12 月 12 日 (金) <303kcal 2.9g> ・おでん煮 ・イカカツ ・にしんの照り焼き ・いんげんのごまサラダ ・大根の煮物	■ 12 月 13 日 (土) <313kcal 3.4g> ・チキンステーキ ・おまかせフライ ・ほうれん草のサラダ ・さつま揚げの煮物
■ 12 月 15 日 (月) <325kcal 2.5g> ・ピリ辛春雨 チャンプルー ・バターコーンコロッケ ・チキンピカタ ・チンゲン菜のサラダ ・高野豆腐の煮物	■ 12 月 16 日 (火) <337kcal 3.2g> ・白身フライの 玉子とじ ・ハンバーグ ・キャベツのゆかり和え ・里芋の味噌煮	■ 12 月 17 日 (水) <263kcal 3.3g> ・じゃがいもと そばろの甘辛煮 ・海鮮ステーキ ・えびカツ ・小松菜のキムチ和え ・マカロニのカレー炒め ほくほく じゃがいも	■ 12 月 18 日 (木) <318kcal 2.4g> ・チキン南蛮 ・あじフライ ・ひじきと 大豆の煮物 ・白菜の和え物 ・大根のソテー 手作り タルタル	■ 12 月 19 日 (金) <257kcal 3.1g> ・ちゃんぽん風炒め煮 ・ハムカツ ・オムレツ ・ほうれん草のサラダ ・切干大根の煮物	■ 12 月 20 日 (土) <404kcal 3.7g> ・チキンカツ ・卵豆腐 ・大根なます ・高菜饅頭

■ 12 月 8 日 (月) <607kcal 2.1g> ・発芽玄米 ・赤魚のバター醤油焼き ・野菜炒め ・ごぼうサラダ ・えび団子の煮物 ・ほうれん草の ゆず和え 赤魚で タンパク質	■ 12 月 9 日 (火) <582kcal 2.1g> ・麦飯 ・豚肉とセロリの 中華炒め ・あじのしそ巻き天ぷら ・紅生姜天の煮物 ・白菜のサラダ ・チンゲン菜のさつと煮	■ 12 月 10 日 (水) <611kcal 2.4g> ・十六穀米 ・チキンステーキ ・ひじきの煮物 ・キャベツのソテー ・春雨の中華和え ・トリュフ入ポテトサラダ ひじきで 鉄分摂取	■ 12 月 11 日 (木) <578kcal 2.2g> ・黒米 ・肉団子と 大根の煮物 ・さわらの七味焼き ・白菜の中華炒め ・もやしの中華和え ・オクラのサラダ	■ 12 月 12 日 (金) <599kcal 1.9g> ・五穀米 ・麻婆牛肉豆腐 ・ロールキャベツの煮物 ・つきこんのしぐれ煮 ・小松菜の和え物 ・じゃがいもの バターソテー 小松菜で 風邪予防	■ 12 月 13 日 (土) <618kcal 2.5g> ・さばの照り焼き ・ハムカツ ・オムレツ ・ほうれん草のサラダ ・白菜と竹輪の カレー炒め
■ 12 月 15 日 (月) <620kcal 2.6g> ・発芽玄米 ・さけの幽庵焼き ・れんこんの洋風きんぴら ・ほうれん草の煮浸し ・大豆のサラダ ・オクラの和え物	■ 12 月 16 日 (火) <583kcal 2.6g> ・麦飯 ・豚肉と玉子の オイスター炒め ・しんじょう ・ピーマンの金平 ・さつま芋サラダ ・菜の花のごま和え ボリューム 満点	■ 12 月 17 日 (水) <575kcal .4 g> ・十六穀米 ・鶏肉のねぎみそ焼き ・巾着の煮物 ・白菜の和え物 ・ごぼうサラダ ・小松菜の 塩昆布炒め	■ 12 月 18 日 (木) <609kcal 2.5g> ・黒米 ・肉豆腐 ・たららの塩こうじ焼き ・じゃがいもの 醤油バター炒め ・キャベツのサラダ ・茄子の煮浸し	■ 12 月 19 日 (金) <618kcal 3.2g> ・五穀米 ・エビフライ ・南瓜の小倉煮 ・チンゲン菜のソテー ・もやしのゆかり和え ・海藻サラダ みんな だいすき	■ 12 月 20 日 (土) <590kcal 3.2g> ・オムレツ ・ごまささみカツ ・かれの塩焼き ・大根の酢の物 ・里芋のそばろ煮

月曜日

鍋焼きうどん

和風だしの鍋焼きうどんと海老天、たまごをあつあつでお召し上がりください。メにごはんを入れるのが美味!

内容: うどん、海老天、たまご、かまぼこ、しいたけ、一味唐辛子、だしつゆ

火曜日

すき焼き

牛肉の旨みと甘辛たれを煮込んで、焼き豆腐、しらたき、ねぎを堪能ください。すき焼きは不動の一番人気です。

内容: 牛肉、焼き豆腐、しいたけ、うどん、タレつゆ ※水は不要です

水曜日

カレーうどん

豚肉と玉ねぎをじっくり炒め、コクのある和風だしと合わせて煮込みます。うどんが最高に旨い! メはやっぱりごはんを!

内容: うどん、かまぼこ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、カレーだし

木曜日

ごま豆腐なべ

豚肉と白菜をたっぷり入れ、豆腐スープでじっくり煮込みます。あつさりさっぱりの中にコクのある旨味をお楽しみください。

内容: 豚肉、白菜、豆腐、水餃子、油揚げ、しいたけ、うどん、だしつゆ

金曜日

煮込みラーメン 白湯

白濁バイタンスープがあつさりしながら、旨みが口に広がるおかわりしたくなるラーメンです。

内容: ラーメン、チャーシュー、キャベツ、たまご、ニラ、メンマ、スープ

なべ膳の美味しい食べ方

商品を開封し、具材とだしつゆを取り出し、だしつゆを入れ、お湯を注ぎます。(※ すき焼きはお湯不要) 5〜10分煮込みます。途中で焦げないように攪拌し、具材に火が通ればできあがり。締めにごはんを入れておじやにするのも美味です。

季節膳について

商品は予約制となります。前営業日 13 時までにご注文ください。固形燃料を使用しますので火気に十分ご注意ください。おなべの残りスープの廃棄にご協力ください。当社では安全性に留意するため、生肉での提供は行っておりません。

ホームページリニューアル

食の可能性を、広げよう。

READ MORE!

スマホで注文、パソコンで管理。お弁当の注文をカンタンに!

LunchWeb で業務改善
はじめませんか

コスト ¥0 ではじめる時短・業務改善を
ご提案します

- ▶ランニングコスト、導入費用は無料
- ▶個人での注文、まとめた注文、代理注文が可能
- ▶当日注文、予約注文、変更も対応 (1ヶ月先まで)
- ▶自動注文 (注文の固定) 設定が可能
- ▶注文履歴の確認、明細確認も可能
- ▶CSVデータの抽出可能

詳しくはウェブページをご覧ください

導入まで準備期間が必要 / ガラケー未対応 / お支払い機能はございません

公式 SNS 配信中

TikTok
@ichizengroupishikawa

Instagram
@ichizen.group

YouTube
@Ichizengroup

注文書

一膳本社

切り取りし、配達員にお渡しください

祝日による連休や急なお休みの場合は、事前に弊社までご連絡ください
ようお願いいたします。土曜日は 2 営業日前午後 1 時までにご注文下さい。

お客様名

ご住所

電話番号

	12/8 月	12/9 火	12/10 水	12/11 木	12/12 金	12/13 土	12/15 月	12/16 火	12/17 水	12/18 木	12/19 金	12/20 土
ヘルシー膳												
季節膳												
健康膳												

おいしいお米を販売中!

当社では能登産こしひかりを販売中です。
おいしいお米をご自宅で
いかがですか。
詳しくはうら面をご覧ください。

提供 / 中橋商事

テルメ金沢® × 食 ICHIZEN GROUP コラボ企画



12月9日(火)のお弁当注文で
特別優待券全員プレゼント!!

有効期限 2026年2月28日
※12月28日~1月5日はご利用できません。



テルメの入館料だけで
のんびり楽しめる!

21th
おかげさまで31周年

テルメ金沢
リニューアル!

スタジアムサウナ 男湯
オートロウリュが20分間隔で作動。
毎時00分には4機が一斉に作動する「熱愛タイム」!

ハーブサウナ 女湯
20分毎にアロマ×ヒーターのロウリュが楽しめる♡
生ハーブのやさしい香りでリラックス

男女更衣所がよりおしゃれに
使い勝手抜群に!

最新高級ドライヤーが
使い放題!「ドライヤーバー」

セルフロウリュOKの
「クラシックサウナ」誕生!

料金表	月~金曜	土日祝
大人一般	1,100円	1,100円
小学生以下	400円	450円
3歳以下	無料	無料

テルメ金沢
TEL 076-269-2211
24時間営業 年中無休
金沢市松島町17番地 ①1,000台

12月9日の献立 ■キーマカレー■野菜コロッケ■オムレツ■大根の酢の物■キャベツとソーセージのソテー <276kcal 3.3g>

こんなに口溶けが良くて柔らかいパン、初めて!

ご予約は前営業日 13 時まで

掲載商品販売週: 12/8-12/19

長期保存の際は冷凍保存をおすすめします。消費期限は商品に記載がございます。ご予約は営業所までご連絡ください。商品は定期的に更新します。

各曜日
数量限定
100個

食パンのtonton



お届け
火曜日

火曜日の tonton 食パン
1斤(5枚切) ¥360 税込



お届け
水曜日

メープルデニッシュ
8個入り ¥360 税込



お届け
木曜日

沖縄黒糖のお子様ロール
7個入り ¥360 税込



お届け
金曜日

金曜日の tonton 食パン
1斤(5枚切) ¥360 税込



ご注文から3営業日以降のお届け
献立内容は弊社おまかせとなります



おまかせおかず (5食分)
おかずのランダムセット

1食あたり
¥390

特別価格
定価 ¥2,450
¥1,950 税込



おまかせセット (5食分)
ごはんとおかずのランダムセット

1食あたり
¥540

特別価格
定価 ¥2,950
¥2,700 税込

電子レンジで温めるだけ
オフィスでもおうちでもどこでも



中粒商米
能登米こしひかり
5kg・能登産100%

¥4,880



一橋屋
金沢カレー
冷凍1kg・5~6人前
製造から6ヶ月保存可能

¥880



三橋屋
金沢カレーレトルト
レトルト180g・1人前

¥420



三橋屋
そのまんまOKカレー
甘口・中辛・6個入
アレルギーフリー・特定原材料7品目不使用。火や水が不要でそのままだけられる

¥2,916



長谷川製薬
耳にやさしいサージカル
マスク
不織布3層構造/おとな用
50枚入り

¥480



ダートコーヒー
加賀焼 KAGAYAKU
レギュラー(粉)
270g

¥930



東洋水産
ごっ盛り
ちゃんぽん 塩担々麺
豚骨醤油 ワンタン醤油
ソース焼きそば

全5種均一価格
各12個入

¥1,800