

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 お願いします

■1月5日(月) <284kcal 3.0g> ・あじフライ ・春雨の中華炒め ・ほうれん草のサラダ ・高野豆腐の煮物 醤油で さっぱり	■1月6日(火) <331kcal 2.4g> ・ハンバーグの 旨味野菜のせ ・野菜コロッケ ・小松菜の和え物 ・れんこんきんぴら 肉と野菜で バランス◎	■1月7日(水) <275kcal 2.8g> ・チキンカレー ・春巻 ・里芋のごま味噌煮 ・ゆかり和え ・千草焼き	■1月8日(木) <307kcal 2.7g> ・五目ごはん ・有頭海老フライ ・つきこんの中華炒め ・青菜のサラダ ・白菜の煮浸し 新春を祝う賀正弁当 めでたい海老で運氣UP	■1月9日(金) <295kcal 3.1g> ・こだわり豚肉炒め ・いかハンバーグ ・さばの竜田揚げ ・キャベツのサラダ ・メンマの煮物 充実 ランチ	■1月10日(土) <347kcal 3.7g> ・チキンカツ ・オムレツ ・チンゲン菜のサラダ ・さつま揚げの照り焼き
■1月12日(月) ・お休みです	■1月13日(火) <333kcal 3.4 g> ・キャベツの ピリ辛炒め ・バターコーン コロッケ ・チキンピカタ ・春雨しそサラダ ・さつま揚げの煮物 やみつき 旨辛味	■1月14日(水) <315kcal 2.4g> ・鶏肉のスタミナ炒め ・イカメンチカツ ・オムレツ ・まんじゅう ・切干大根の煮物	■1月15日(木) クレイン金沢 お弁当を食べて 乗馬へ行こう キャンペーン 詳しくはうら面を	■1月16日(金) <326kcal 2.5g> ・鶏ひき肉と 玉ねぎの甘辛丼 ・トマトとコーンのフライ ・豆腐ハンバーグ ・キャベツのサラダ ・こんにゃくの炒め物	■1月17日(土) <383kcal 3.6g> ・おまかせフライ ・がんもの煮物 ・大根の酢の物 ・高菜饅頭

■1月5日(月) <585kcal 2.3g> ・発芽玄米 ・ハンバーグの トマトソース ・サーモンフライ ・がんもの煮物 ・小松菜のサラダ ・マカロニソテー	■1月6日(火) <618kcal 2.8g> ・麦飯 ・エビフライ ・ひき肉ともやしの 味噌炒め ・大根のサラダ ・ひじきと大豆の煮物 ・きのこソテー	■1月7日(水) <600kcal 2.6g> ・十六穀米 ・白身魚の 塩こうじ野菜がけ ・さつまいもコロッケ ・さつま揚げの煮物 ・ごぼうのサラダ ・高野豆腐の煮物 腸活 メニュー	■1月8日(木) <596kcal 2.0g> ・黒米 ・豆腐と牛肉の甘辛煮 ・ほうれん草のソテー ・キャベツの シーザーサラダ ・あじのしそ巻き天ぷら ・大根の酢の物	■1月9日(金) <580kcal 2.1g> ・五穀米 ・豚しゃぶ ・玉子とじ ・ほっけの塩焼き ・チンゲン菜の和え物 ・じゃがいもの炒め物 疲労回復 メニュー	■1月10日(土) <610kcal 3.2g> ・オムレツの デミグラスソース ・おすすみフライ ・肉野菜巻き ・チンゲン菜のサラダ ・根菜煮
■1月12日(月) ・お休みです	■1月13日(火) <619kcal 2.8g> ・麦飯 ・茄子はさみ揚げの トマトソース ・絹ごし揚げの煮物 ・さば梅しそフライ ・菜の花のなめたけ和え ・いんげんのごまサラダ	■1月14日(水) <585kcal 2.3g> ・十六穀米 ・豚肉と ピーマンの炒め物 ・豆腐ハンバーグ ・小松菜の生姜和え ・もやし炒め ・がんもの煮物 ごはんが 進みます	■1月15日(木) <610kcal 2.1g> ・黒米 ・鶏の照り焼き ・信田巻の煮物 ・大根のツナのサラダ ・じゃがいものソテー ・れんこんのわさび和え バランスよい 和食	■1月16日(金) <582kcal 2.4g> ・五穀米 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・南瓜と鶏の天ぷら ・ミートボールの コンソメ煮 ・ほうれん草のゆず和え ・白菜の中華炒め	■1月17日(土) <606kcal 3.0g> ・あじのバター焼き ・春巻 ・グラタン ・大根の酢の物 ・小松菜の煮浸し

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

ごま豆乳なべ

豚肉と白菜をたっぷり入れ、豆乳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

興味のある方は
DMまで!

TikTok
@ichizengroupishikawa

Instagram
@ichizen.group

YouTube
@Ichizengroup

注文書 一膳本社

	1/5 月	1/6 火	1/7 水	1/8 木	1/9 金	1/10 土	1/12 月	1/13 火	1/14 水	1/15 木	1/16 金	1/17 土
ヘルシー膳												
季節膳												
健康膳												

〜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

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

