



人を良くすると書いて、食。

ICHIZEN

株式会社 一膳

TEL 076-268-5111 FAX 076-268-5193

本社/工場 金沢市専光寺町 87 番地
営業時間 8:00-17:00 [平日] 8:00-14:00 [土曜日]
Website https://ichizengroup.co.jp



ご案内◆日替り弁当のご注文・変更等は当日午前9時15分まで、ご予約商品のご注文・変更等は、前営業日午後1時までにお願ひします。お弁当は食品衛生上午後2時までにお召し上がりください。各種商品は食材入手の関係上、献立内容が変更する場合がございます。

HACCP工場で作る安心安全なお弁当
いつでも愛される味を



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)

3月2日(月) <340kcal 3.0g>
・肉じゃがコロケと
海鮮ステーキ
・ピリ辛そばろ
・ほうれん草の
サラダ
・ピーマンと
竹輪の炒り煮

3月3日(火) <283kcal 2.2g>
・鶏野菜味噌鍋風
・イカキャベツカツ
・ほっけの塩焼き
・小松菜のサラダ
・まんじゅう

3月4日(水) <447kcal 2.9g>
・カマンベール入り
チーズメンチカツ
・グラタン
・キャベツの和え物
・白揚げ天の煮物

3月5日(木) <305kcal 1.9g>
・ひじきご飯
・海鮮と春雨の旨煮
・クラッシュベーコン
粒マスタードフライ
・れんこんの中華炒め
・白菜の梅和え
・チヂミ

3月6日(金) <291kcal 2.9g>
・麻婆豆腐
・白身魚青のりフライ
・オムレツ
・大根のなます
・もやし炒め

3月7日(土) <297kcal 2.2g>
・韓国風炒め
・豆腐ハンバーグ
・白菜の煮浸し
・チンゲン菜のサラダ
・焼きさつま揚げ

3月9日(月) <345kcal 3.1g>
・ミートボールの
タルタルソースが
・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

3月10日(火)
金沢育英センター
コラボ企画
特別優待券
プレゼント
詳しくは裏面を

3月11日(水) <258kcal 1.9g>
・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

3月12日(木) <437kcal 3.2g>
・海鮮と豆腐の
塩煮込み
・たこカツ
・焼きつくね
・コールスローサラダ
・春雨のポン酢炒め

3月13日(金) <296kcal 2.5g>
・おでん煮
・ハムカツ
・白身魚の生姜焼き
・いんげんの
ごまサラダ
・大根の炒め物

3月14日(土) <320kcal 3.1g>
・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

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・変更の締め切り: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

3月2日(月) <610kcal 3.2g>
・発芽玄米
・たらの天ぷら
和風あんかけ
・しゅうまい
・里芋の味噌煮
・カリフラワーのサラダ
・ほうれん草の和え物

3月3日(火) <602kcal 2.4g>
・麦飯
・牛肉の赤ワイン煮
・ふんわり豆腐寄せ
・菜の花の和え物
・キャベツの中華和え
・桜餅

3月4日(水) <601kcal 2.9g>
・十六穀米
・えび天ぷら
・大豆の煮物
・野菜炒め
・小松菜のごま和え
・千草焼き

3月5日(木) <587kcal 2.6g>
・黒米
・鶏肉の照り焼き
・春巻
・さつま揚げの煮物
・さつまいもの
バターソテー
・白菜のサラダ

3月6日(金) <575kcal 2.8g>
・五穀米
・焼きあじの南蛮漬け
・肉団子と大根の煮物
・マカロニサラダ
・ブロッコリーサラダ
・ごぼうの炒め煮

3月7日(土) <576kcal 2.5g>
・鶏肉と白菜の
味噌炒め
・じゃが煮
・明太オムレツ
・チンゲン菜のサラダ
・もやしとえびの中華炒め

3月9日(月) <601kcal 2.5g>
・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
・チンゲン菜のさっと煮

3月10日(火) <575kcal 2.6g>
・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
・ほうれん草のゆず和え

3月11日(水) <595kcal 2.8g>
・十六穀米
・チキンステーキ
・ひじきの煮物
・いんげんのソテー
・春雨の中華和え
・トリュフ入ポテトサラダ

3月12日(木) <573kcal 3g>
・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

3月13日(金) <599kcal 2.3g>
・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

3月14日(土) <602kcal 3.5g>
・オムレツ
・ごまさきみカツ
・かれの塩焼き
・大根の酢の物
・ソーセージと
ピーマンの炒め物

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



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。あつあつ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あつしながら、旨みが口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

トントパンが作るこだわりの惣菜パンと
心ほてる菓子パンの日替りセット



予約:限定500

トントパンの
焼ききたてくらぶ

¥420 税込

日替り2ヶセット/注文締切:前営業日13時/賞味
期限:販売日翌日/販売日:火曜日~金曜日(月・祝・
祝翌日は休み)/単品販売不可/1日限定500セット



3月3日(火)
ウインナーパン/
メロンパン



3月4日(水)
枝豆チーズパン/
くるみとぶどうのじゃりじゃりパン



3月5日(木)
ベーコンピザパン/天津甘栗パン



3月6日(金)
焼きカレーパン/黒ごまの三色豆
パン



3月10日(火)
じゃりじゃりくるみ/串付きフランク
ドッグ



3月11日(水)
とろびチーズのベーコンエピ/
メープルメロンパン



3月12日(木)
こんがりジュシーハンバーグ/
マスカルポーネのぼうしパン



3月13日(金)
tonton風シナモンロール/ボロ
ニアソーセージピザ

ポイントラリー

商品に貼り付けてあるポイント
シールを集めてトントパンの
食パンをもらおう!
詳しくはウェブサイトへ



トントパンの
焼ききたてくらぶ
ウェブサイト

Table with columns for dates (3/2 to 3/14) and rows for menu items (ヘルシー膳, 季節膳, 健康膳, 焼ききたてくらぶ). Includes a reservation form with fields for name, address, and phone number.

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

# START!



春の頑張りで、  
成長は加速する。

対象学年：新小1～新高3

## 育英の春期講習生・ 4月入塾生募集中!!

3月10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●キャベツのソテー <274kcal 3.1g>

英知・徳・自立を育む

**金沢育英センター**

×

人を良くすると書いて、食。  
**ICHIZEN GROUP**

コラボ企画

3/10※のお弁当注文で割引クーポンプレゼント!!

春期講習申込または  
4月入塾で  
**3,300円** 割引!!

金沢育英センターの詳細情報はコチラから

※クーポンご持参の上、窓口にてお申込ください。  
※春期講習申込または4月入塾ともに早期割引や友人紹介などの他の特典とは併用できません。  
※WEB申込の場合は本特典の対象外となります。



ikuei 検索

**金沢本部校**  
金沢市本町2-1-25  
Tel.076-233-6446

**東金沢校**  
金沢市三池町197-59  
Tel.076-254-6850

**小松校**  
小松市土居原町178  
Tel.0761-23-0233

**津幡校**  
河北郡津幡町北中条2-3  
Tel.076-254-0410



株式会社 米心石川

### 春のお彼岸 おはぎ 季節限定

スタッフとシェアしたりおうちでご家族と味わったりいろいろお楽しみください。

自家製ミニおはぎ  
4ヶ入りパック

賞味期限：お届け当日中  
内容量：60g×4ヶ  
(あんこ×2・きなこ・ごま)

**¥420**

自家製おはぎ  
2ヶ入りパック

賞味期限：お届け当日中  
内容量：100g×2ヶ  
(あんこ・きなこ)

**¥350**

おはぎのお届け日 3/11 3/18 3/25 4/1 4/8  
注文締切 お届け日2営業日前13時

**冷凍弁当の L-BOX**

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

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

中粒尚平  
能登米こしひかり  
5kg・能登産100%

**¥4,880**

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 **¥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 **¥2,700 税込**

一精屋  
金沢カレールー  
冷凍1kg・5-6人前  
製造から6ヶ月保存可能

**¥880**

お値打  
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**

新商品  
飲みわたる  
味わい

デザートコーヒー  
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・塩揚げ  
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個入り

**¥1,800**

三徳屋  
金沢カレーレトルト  
レトルト180g・1人前

**¥420**

三徳屋  
そのままOKカレー  
甘口・中辛/6個入り  
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食べられる

**¥2,916**

オフィス倶楽部 ご注文欄		
商品名	希望日	注文数量
お客様名		
ご住所		
電話番号		

ご注文はTEL・FAXが注文用紙を配達員へ  
ご注文の場合は、FAX送信いただくか注文用紙を配達員へお渡しください。お電話でも承ります。商品名・数量・お客様名をお伝えください。  
注文数量(ケース・パック・個数)にご注意ください。カップめんはケース販売のみです。価格はすべて税込価格です。