



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

膳

¥640 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) <355kcal 3.2g>
・肉じゃがコロケと
海鮮ステーキ
・ピリ辛そば
・ほうれん草の
サラダ
・ピーマンと竹輪の炒り煮
・おまかせ一品

ピリ辛味が
ご飯に合う

3月3日(火) <288kcal 2.4g>
・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
・ひじきと
大根の煮物
・まんじゅう

地元の味で
免疫UP

3月4日(水) <486kcal 3.2g>
・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
・おまかせ一品

3月5日(木) <310kcal 1.8g>
・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) <305kcal 3.2g>
・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
・おまかせ一品

定番
メニュー

3月7日(土) <306kcal 2.4g>
・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
・おまかせ一品

3月9日(月) <365kcal 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
・おまかせ一品

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) <292kcal 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
・おまかせ一品

3月12日(木) <470kcal 3.4g>
・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
・おまかせ一品

海鮮の
旨味

3月13日(金) <306kcal 2.6g>
・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
・おまかせ一品

和献立
メニュー

3月14日(土) <353kcal 3.2g>
・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
・おまかせ一品

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

カリフラワーで
ビタミンC

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

サクッと
ヘルシー

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

食物繊維で
肌荒れ防止

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

さらさらで
消化促進

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

高タンパク
体サポート

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

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
心ほっとけ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



オープニングキャンペーン
あたる
3月3日(火)
ウインナーパン/
メロンパン



オープニングキャンペーン
あたる
3月4日(水)
枝豆チーズパン/
くるみとぶどうのじゅりじゅりパン



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)
じゅりじゅりくるみ/串付きフランク
ドッグ



3月11日(水)
とろ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

--- 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営業日午後1時までにご注文下さい。

注文書

一膳本社

Table with columns for dates (3/2 to 3/14) and rows for menu items (膳, 季節膳, 健康膳, 焼ききたてくらぶ).

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
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

