



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... 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。

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16日(月) <373kcal 3.2g>
・しっとりそばろ井
・バターコーンコロッケ
・ハンバーグ
・ほうれん草のサラダ
・高野豆腐の煮物

★16,17,18日
ごはんにつけておかず

- 3月23日(月) <375kcal 3.0g>
・角揚げの
そばろがけ
・たこカツ
・オムレツ
・マカロニサラダ
・チンゲン菜の煮浸し

ほっとする
味わい

- 3月17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

- 3月24日(火) <298kcal 3g>
・チキンカレー
・おさつコロッケ
・つくねの
チーズソース
・小松菜の和え物
・キャベツのコンソメ煮

定番
メニュー

- 3月18日(水) <284kcal 3.1g>
・そば屋のカレー丼
・えびカツ
・しんじょう
・小松菜の
キムチ和え
・里芋の味噌煮

出汁が
効いた

- 3月25日(水) <341kcal 3.7g>
・海老のベシメルフライ
・ペッパーハンバーグ
・白菜のサラダ
・こんにゃくの炒め物

贅沢
フライ

- 3月19日(木) <385kcal 3.5g>
・きのこごはん
・ソースメンチカツ
・さばの照り焼き
・白菜の和え物
・キャベツのソテー

- 3月26日(木) <350kcal 3g>
・豆腐の
海鮮玉子とじ
・のり塩チキンカツ
・グラタン
・大根のサラダ
・れんこんの中華炒め

- 3月20日(金)
・お休みです

- 3月27日(金) <251kcal 2.7g>
・豚肉のペッパー炒め
・イカカツ
・たらの漬焼き
・ほうれん草の和え物
・ごぼう巻きの煮物

- 3月21日(土) <310kcal 1.7g>
・キャベツのバター炒め
・おすめフライ
・豆腐ハンバーグ
・小松菜のサラダ
・れんこんの煮物

- 3月28日(土) <309kcal 3.5g>
・白身フライ
・タルタルソース
・ハムステーキ
・チンゲン菜のサラダ
・もずく

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16日(月) <619kcal 2.3g>
・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
・いんげんの和え物

れんこんで
美肌

- 3月23日(月) <570kcal 2.4g>
・発芽玄米
・ハンバーグの
味噌デミソース
・かれの幽庵焼き
・ひじきとれんこんの煮物
・チンゲン菜のサラダ
・じゃがいものコンソメ煮

- 3月17日(火) <607kcal 3.2g>
・麦飯
・エビフライ
・里芋のそばろ煮
・チンゲン菜のソテー
・もやしのゆかり和え
・海藻サラダ

サクッと
ヘルシー

- 3月24日(火) <579kcal 2.7g>
・麦飯
・豚肉ときのこの
塩炒め
・しんじょう
・高野豆腐の煮物
・マカロニサラダ
・白菜の黒こしょう炒め

- 3月18日(水) <579kcal 2.2g>
・十六穀米
・肉豆腐
・たらの塩こうじ焼き
・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

血液
サラサラ

- 3月25日(水) <613kcal 2.9g>
・十六穀米
・さばの
カレー焼き
・グラタン
・ごぼうサラダ
・もやし炒め
・菜の花のピーナッツ和え

- 3月19日(木) <612kcal 2.5g>
・黒米
・豚肉と玉子の
オイスター炒め
・豆腐ハンバーグ
・ピーマンの金平
・さつま芋サラダ
・菜の花のごま和え

玉子で
疲労回復

- 3月26日(木) <575kcal 2.7g>
・黒米
・とりさきみ天ぷら
・信田巻の煮物
・オムレツ
・小松菜のなめたけ和え
・こんにゃくの甘味噌炒め

- 3月20日(金)
・お休みです

- 3月27日(金) <590kcal 2.4g>
・五穀米
・豚肉と大根の
甘辛煮
・さわらの七味焼き
・白菜のからし和え
・にらと玉子の炒め物
・海藻サラダ

大根で
消化促進

- 3月21日(土) <418kcal 2.4g>
・さばの照り焼き
・パンプキンキッシュ
・ひじきと大根の煮物
・小松菜のサラダ
・白菜としめじの炒め物

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時までお願いします



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



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いません。

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17日(火)
ウイナーパン/北海道こしあん
パン



3月18日(水)
ずんだあんパン/枝豆チーズパン



3月19日(木)
ベーコンピザパン/メロンパン



3月20日(金)
お休み



3月24日(火)
くるみとぶどうのじゃりじゃりパン/
焼きカレーパン



3月25日(水)
串付きフランクドッグ/天津甘栗
パン



3月26日(木)
とろのびチーズのベーコンエピ/
黒ごまの三色豆パン



3月27日(金)
こんがりジュシーハンバーグ/
じゃりじゃりくるみ

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
焼きたてくらぶ
ウェブサイト

注文書 一膳本社

Table with columns for dates from 3/16 to 3/28 and rows for menu items: ヘルシー膳, 季節膳, 健康膳, 焼きたてくらぶ, 食パン.

一切り取り、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。

お客様名

ご住所

電話番号

こんなに口溶けが良くて柔らかいパン、初めて!

食パンのtonton

お届け 毎週 金曜日

1斤(5枚切)
¥360 税込

ご予約は前営業日 13 時まで
金曜日が祝日・祝翌日の場合はお休み



