



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16日(月) <390kcal 3.4g>
・しっとりそぼろ丼
・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
・おすすめ一品
★16.17.18日
ごはんにつけておかず
■3月23日(月) <383kcal 3.5g>
・角揚げのそぼろがけ
・たこカツ
・オムレツ
・マカロニサラダ
・チンゲン菜の煮浸し
・おすすめ一品

■3月17日(火)
■3月24日(火) <319kcal 3.1g>
・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
・おすすめ一品

■3月18日(水) <347kcal 3.3g>
・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
・おすすめ一品
■3月25日(水) <361kcal 3.8g>
・海老のペシャメルフライ
・ペッパーハンバーグ
・白菜のサラダ
・こんにゃくの炒め物
・おすすめ一品

■3月19日(木) <399kcal 3.6g>
・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
・おすすめ一品
■3月26日(木) <364kcal 3.3g>
・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
・おすすめ一品

■3月20日(金)
・お休みです
■3月27日(金) <259kcal 3.0g>
・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
・がんもの煮物
・おすすめ一品

■3月21日(土) <323kcal 2.0g>
・キャベツのバター炒め
・おすすめフライ
・豆腐ハンバーグ
・小松菜のサラダ
・れんこんの煮物
・おすすめ一品
■3月28日(土) <320kcal 3.7g>
・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
・おすすめ一品

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
■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
・里芋のそぼろ煮
・チンゲン菜のソテー
・もやしのゆかり和え
・海藻サラダ
■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
■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
■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

■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
■3月28日(土) <611kcal 3.5g>
・魚のドレッシングがけ
・南瓜コロッケ
・焼き肉詰めいなり
・チンゲン菜のサラダ
・白菜と竹輪の炒め物

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



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

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

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

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

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
心ほど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

トントパンの焼きたてくらぶ
3月17日(火) ウィンナーパン/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



注文書 table with columns for dates (3/16 to 3/28) and rows for menu items (膳, 季節膳, 健康膳, 焼きたてくらぶ, 食パン).

Order form fields: お客様名, ご住所, 電話番号.

トントパンの焼きたてくらぶ
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

