



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)

4月27日(月)



入場割引チケット
プレゼント!

詳しくは裏面を

5月4日(月)
お休みです



4月28日(火)
<341kcal 3.5g>
オムレツの
トマトソースかけ

- ソースハムカツ
キャベツのサラダ
がんもの煮物

野菜の旨味
たっぷり

4月29日(水)
お休みです



4月30日(木)
<388kcal 2.3g>
里芋の味噌煮

- 鶏きんぴらカツ
さばの照焼き
れんこんのサラダ
ツナマカロニ

おすすめ
フライ

5月1日(金)
<244kcal 2.7g>
鶏肉とキャベツの
ガリバタ炒め

- バターコーンコロッケ
たこ入りさつま揚げの煮物
菜の花の和え物
千草焼き

5月2日(土)
<304kcal 3.1g>
豆腐の卵とじ

- 甘辛さきみフライ
白菜の黒こしょう炒め
チンゲン菜のサラダ
さつま揚げの照り焼き

5月4日(月)
お休みです

5月5日(火)
お休みです

5月6日(水)
お休みです

5月7日(木)
<274kcal 3.0g>
豆腐の旨煮

- 白身魚磯辺フライ
さつま揚げの煮物
チンゲン菜のサラダ
もずく

香る
フライ

5月8日(金)
<331kcal 3.2g>
さばフライの
フレンチソース

- 豆腐ステーキ
春巻
マカロニのカレー炒め
大根の味噌煮

さつま
野菜ソース

5月9日(土)
<310kcal 3.9g>
おすすめフライ

- オムレツ
ほうれん草のサラダ
切干大根の煮物

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

4月27日(月)
<573kcal 2.7g>
発芽玄米

- たららのバターポン酢
野菜かけ
茄子はさみ揚
じゃがいものソテー
しろ菜のサラダ
いんげんの煮物

5月4日(月)
お休みです

4月28日(火)
<609kcal 2.9g>
麦飯

- 揚げ出し豆腐の
野菜かけ
ほっけの西京焼
春菊の和え物
大豆の煮物
ピーマンの炒め物

生姜が
効いた

4月29日(水)
お休みです



4月30日(木)
<616kcal 2.3g>
黒米

- さばのトマトソースかけ
豚肉の甘辛炒め
いんげんの煮物
キャベツのサラダ
れんこんきんぴら

青魚
メニュー

5月1日(金)
<629kcal 3.2g>
五穀米

- 鶏ももの
黒酢あんかけ
高野豆腐の煮物
白菜のシーザーサラダ
ほうれん草の和え物
春巻

黒酢で
疲労回復

5月2日(土)
<572kcal 3.3g>
ほっけの生姜焼き

- 白菜の黒こしょう炒め
さつま揚げの照り焼き
チンゲン菜のサラダ
ひじきの煮物

5月4日(月)
お休みです

5月5日(火)
お休みです

5月6日(水)
お休みです

5月7日(木)
<574kcal 3.1g>
黒米

- ぶり竜田揚げ
チンゲン菜の
中華煮
竹輪とピーマンの金平
いんげんの生姜和え
高野豆腐の煮物

定番の
美味しさ

5月8日(金)
<572kcal 2.6g>
五穀米

- 豚肉の甘辛炒め
カレーコロッケ
巾着の煮物
キャベツのサラダ
小松菜のピーナッツ和え

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

4/28 ラストオーダー
5/11 より夏 ver に切り替え

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時までにお申し込み



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

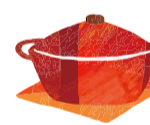
煮込みラーメン 白湯

白湯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
焼ききたてくらぶ

¥420 税込

日替わり2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
焼ききたてくらぶ

4月28日(火)
じゃりじゃりくるみ/欲張りコーン
のタルタルグラタンパン

4月29日(水)
お休みです

トントパンの
焼ききたてくらぶ

5月5日(火)
お休みです

トントパンの
焼ききたてくらぶ

5月6日(水)
お休みです



トントパンの
焼ききたてくらぶ

4月30日(木)
お休みです

トントパンの
焼ききたてくらぶ

5月7日(木)
お休みです



トントパンの
焼ききたてくらぶ

5月1日(金)
ずんだあんパン/串付きフランクド
ッグ

トントパンの
焼ききたてくらぶ

5月8日(金)
くるみとぶどうのじゃりじゃりパン/
ぼてちーバジル



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ませ
ようお願いたします。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

Table with columns for dates (4/27 to 5/9) and rows for menu items (ヘルシー膳, 季節膳, 健康膳, 焼ききたてくらぶ, 食パン)

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



