



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)

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

春と夏はさっぱり食べやすい麺セット、
オリジナル金沢カレーのお弁当



予約

季節膳

夏の季節膳スタートです!

¥700 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

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

日替わり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

■5月11日(月)
<319kcal 2.8g>

- ・塩麻婆豆腐
・フィッシュフライ
・マカロニソテー
・もやしのサラダ
・チヂミ

大人の
爽やか麻婆

■5月12日(火)
<281kcal 2.7g>

- ・豚肉とたけのこの
中華炒め
・野菜コロッケ
・ウインバーグ
・チンゲン菜のサラダ
・白菜のコンソメ煮

■5月13日(水)
<411kcal 3.4g>

- ・タルタルチキン
・ひじきと
大豆の煮物
・大根の酢の物
・こんにゃくの炒め物

人気
メニュー

■5月14日(木)
<352kcal 2.5g>

- ・えびとたまごの春雨炒め
・梅しそさきみカツ
・さばの利休焼き
・小松菜の和え物
・れんこんの中華炒め

■5月15日(金)
<275kcal 2.6g>

- ・大根のそばろ煮
・あじ味酢干しフライ
・野菜の味噌バター炒め
・オクラのゆかり和え
・にらまんじゅう

旨味凝縮
フライ

■5月16日(土)
<311kcal 3.8g>

- ・オムレツのカレーソース
・おまかせフライ
・ほうれん草のサラダ
・めかぶ

■5月18日(月)
<458kcal 3.0g>

- ・ジャージャーめん
・たこカツ
・じゃが芋のバター醤油炒め
・もやし中華サラダ
・かにしゅうまい

■5月19日(火)
<281kcal 3.8g>

- ・かき揚げうどん
・チキン南蛮
・小松菜のサラダ
・キャベツのコンソメ煮

■5月20日(水)
<343kcal 3.4g>

- ・オムそば
・コーンフライ
・チンゲン菜の
和え物
・大根と揚げの煮物

懐かしい味

■5月21日(木)
<358kcal 3.6g>

- ・焼うどんとあじフライ
・れんこんのみそマヨ炒め
・もやしのサラダ
・高菜饅頭

■5月22日(金)
<332kcal 3.9g>

- ・ナポリタンハンバーグ
・旨味イカツ
・ほうれん草のサラダ
・白菜の煮浸し

王道
洋食ランチ

■5月23日(土)
<262kcal 3.6g>

- ・豚肉のペッパースライス
・ハムステーキ
・卵豆腐
・大根の酢の物
・キャベツの煮物

今週は待望の麺おかず★

■5月11日(月)
<612kcal 2.4g>

- ・発芽玄米
・牛肉とブロッコリーの
オイスター炒め
・パンプキンキッシュ
・小松菜のわさび和え
・人参とツナの煮物
・がんもの煮物

ライラ
防止

■5月12日(火)
<579kcal 3.2g>

- ・麦飯
・オムレツの
ミートソースがけ
・信田巻の煮物
・きのこソテー
・大根のサラダ
・オクラのゆかり和え

■5月13日(水)
<615kcal 2.9g>

- ・十六穀米
・さばの塩焼き
・ふろふき大根
・ヒレカツ
・菜の花のサラダ
・キャベツの中華炒め

さばで
集中力UP

■5月14日(木)
<629kcal 2.4g>

- ・黒米
・焼き豆腐と豚肉の味噌煮
・いか天ぷら
・大根のそばろ煮
・白菜のサラダ
・大豆のマスタード炒め

■5月15日(金)
<623kcal 2.7g>

- ・五穀米
・鶏肉のマリネ
・しんじょう
・ひじきの煮物
・レモン蒸しパン
・チンゲン菜の辛子マヨ和え

クエン酸を
摂ろう

■5月18日(月)
<624kcal 3.5g>

- ・発芽玄米
・根菜ハンバーグの
和風ソース
・チーズ大葉巻
・さつま揚げの煮物
・ポテトマカロニサラダ
・チンゲン菜と卵の炒め物

旨味
たっぷり

■5月19日(火)
<618kcal 3.2g>

- ・麦飯
・揚げ豆腐の
八宝あんかけ
・オムレツ
・春雨サラダ
・大根の煮物
・大豆のマリネ

わさびで
シャキッと

■5月20日(水)
<581kcal 2.7g>

- ・十六穀米
・さけの南蛮漬け
・いんげんの炒り煮
・焼きつくね
・れんこんの
わさび和え
・小松菜のサラダ

■5月21日(木)
<615kcal 1.9g>

- ・黒米
・牛肉の生姜煮
・ほっけの塩こうじ焼き
・キャベツの中華炒め
・ごぼうサラダ
・菜の花のごま和え

■5月22日(金)
<594kcal 2.9g>

- ・五穀米
・さわらの幽庵焼き
・ごまさきみカツ
・里芋の味噌煮
・ほうれん草のサラダ
・もやし炒め

■5月23日(土)
<602kcal 3.3g>

- ・オムレツの
デミグラスソース
・にら饅頭
・絹ごし揚げの煮物
・大根の酢の物
・小松菜ともやしの煮物



月曜日

山菜入り日本そばと二色丼
日本そば・山菜・ご飯・鶏ひき肉と錦糸卵
アジフライ・タルタルソース・めんつゆ



火曜日

肉うどんとわかめご飯
讃岐うどん・豚肉・わかめご飯・ハンバーグ
コーン・めんつゆ・おろしポン酢



水曜日

金沢カレーとロースカツ
金沢カレー・とんかつ・ご飯
福神漬け・ソース



木曜日

きつねうどんとかき揚げ丼
讃岐うどん・油揚げ・野菜かき揚げ・ご飯・イカツ
ポテトサラダ・めんつゆ・井たれ



金曜日

ネバとろそばとゆかりご飯
日本そば・オクラ・ゆかりご飯・鶏天・玉子焼き
ウインナー・とろろ・めんつゆ

QLG オリジナル金沢カレーを販売し
ています。冷凍ルーなので解凍し、
温めるだけで召し上がれます。



季節膳について
商品は予約注文となります。前営業日13時
までにご注文ください。(変更も同様です)
そば・うどんは食べ終わりましたら残りつゆを
廃棄いただきますようご協力ください。

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

Grid of bread items with dates and descriptions:
5月12日(火) シナモン香るカフェラテクッキークロワッサン/とろのびチーズのベーコンエピ
5月13日(水) 黒ごまの三色豆パン/月見とろ~りカレーピザ
5月14日(木) マスカルポーネのぼうしパン/ウインナーパン
5月15日(金) シナモンアップル/ぼてち一明太
5月19日(火) メープルメロンパン/ベーコンエッグ
5月20日(水) 五郎島金時あんパン/サイコロチーズロール
5月21日(木) じゃりじゃりぶどう/カレーウインナーエピ
5月22日(金) カフェラテデニッシュロール/おつまみ枝豆コーンマヨ

Order form table with columns for dates (5/11 to 5/23) 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.

Customer information form with fields for 注文書, 一膳本社, 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, お客様名, ご住所, 電話番号.

Advertisement for '食パンのtonton' with text: 'こんなに口溶けが良くて柔らかいパン、初めて!', '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'.

