



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

特膳

¥690 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)

- 5月11日(月) <363kcal 3.2g>
・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
・小松菜のわさび和え
5月12日(火) <398kcal 3.3g>
・豚肉とたけのこの中華炒め
・牛肉入りコロッケ
・ウインバーグ
・チンゲン菜のサラダ
・白菜のコンソメ煮
・信田巻の煮物
5月13日(水) <480kcal 3.8g>
・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
・キャベツの中華炒め
5月14日(木) <424kcal 3.4g>
・えびとたまごの春雨炒め
・梅肉入チキンカツ
・さばの利休焼き
・小松菜の和え物
・れんこんの中華炒め
・大豆のマスタード炒め
5月15日(金) <330kcal 3.2g>
・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
・ひじきの煮物
・春巻
5月16日(土) <367kcal 4.1g>
・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
・ジャーマンポテト
5月18日(月) <491kcal 3.4g>
・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
・チンゲン菜と卵の炒め物
5月19日(火) <499kcal 4.2g>
・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
・大根の煮物
5月20日(水) <408kcal 4.0g>
・オムそば
・トマトとコーンのフライ
・チンゲン菜の和え物
・大根と揚げの煮物
・いんげんの炒り煮
5月21日(木) <428kcal 4.3g>
・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
・菜の花のごま和え
5月22日(金) <463kcal 4.4g>
・ナポリタンハンバーグ
・旨味イカカツ
・ほうれん草のサラダ
・白菜の煮浸し
・里芋の味噌煮
5月23日(土) <342kcal 4.0g>
・豚肉のペッパー炒め
・ハムステーキ
・卵豆腐
・大根の酢の物
・絹ごし揚げの煮物
・キャベツの煮物

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

- 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
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
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
5月16日(土) <584kcal 3.5g>
・あじのドレッシングがけ
・クリーミーコロッケ
・豆腐ハンバーグ
・ほうれん草のサラダ
・ジャーマンポテト
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
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
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
・ごまささみカツ
・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

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

月曜日 山菜入り日本そばと二色丼
火曜日 肉うどんとわかめご飯
水曜日 金沢カレーとローズカツ
木曜日 きつねうどんとかき揚げ丼
金曜日 ネバとろそばとゆかりご飯
Includes images of each dish and a QR code for QLQ Original Kanazawa Curry.

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
Includes images of various breads and a QR code for Tontontan website.

Order form table with columns for dates (5/11 to 5/23) and rows for menu items: 特膳, 季節膳, 健康膳, 焼ききたてくらぶ, 食パン. Includes fields for customer name, address, and phone number.

Advertisement for Tontontan bread. Text: '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'. Price: ¥360 税込. Includes an image of a loaf of bread.

