



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)

■5月25日(月)
<345kcal 3.5g>
・味噌とんかつ
・中華煮
・コールスローサラダ
・焼きつくね

■5月26日(火)
<311kcal 3.4g>
・豆腐のすき焼き風
玉子とじ
・ハムカツ
・ほっけの塩焼き
・春雨サラダ
・さつま揚げの煮物

■5月27日(水)
<377kcal 2.9g>
・エビフライ
・コーン肉そぼろ
・チンゲン菜の和え物
・キャベツの中華煮

■5月28日(木)
<292kcal 3.6g>
・ポークカレー
・春巻
・オムレツ
・大根のポン酢和え
・野菜炒め

■5月29日(金)
<283kcal 2.5g>
・とり野菜の味噌煮
・白身魚の磯辺フライ
・お好み焼き
・ほうれん草のサラダ
・れんこんきんぴら

■5月30日(土)
<330kcal 3.6g>
・おまかせフライ
・豆腐ハンバーグ
・小松菜のサラダ
・千草焼き

■6月1日(月)
<350kcal 3.1g>
・タンドリーチキン
・イカキャベツカツ
・ピリ辛そぼろ
・ほうれん草のサラダ
・ピーマンと竹輪の炒り煮

■6月2日(火)
<303kcal 2.6g>
・鶏と野菜の甘辛煮
・さば梅しそフライ
・オムレツ
・小松菜のサラダ
・まんじゅう

■6月3日(水)
<479kcal 3.9g>
・満足メンチカツ
・白揚げ天の煮物
・キャベツのナムル風
・グラタン

■6月4日(木)
<277kcal 3.3g>
・海鮮と春雨の旨煮
・えびカツ
・れんこんの中華炒め
・白菜のゆかり和え
・チヂミ

■6月5日(金)
<298kcal 3.6g>
・麻婆豆腐
・バターコーンコロケ
・さわらの漬焼き
・大根のなます
・もやし炒め

■6月6日(土)
<297kcal 3.5g>
・韓国風炒め
・ふんわり豆腐ステーキ
・白菜の煮浸し
・チンゲン菜のサラダ
・焼きさつま揚げ

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25日(月)
<579kcal 3.2g>
・発芽玄米
・たらの天ぷら
和風あんかけ
・しゅうまい
・里芋の味噌煮
・カリフラワーのサラダ
・ほうれん草の和え物

■5月26日(火)
<618kcal 2.5g>
・麦飯
・牛肉の赤ワイン煮
・ふんわり豆腐寄せ
・菜の花の和え物
・キャベツの中華和え
・まんじゅう

■5月27日(水)
<572kcal 2.6g>
・十六穀米
・焼きあじのマリネ
・肉団子と大根の煮物
・野菜炒め
・チンゲン菜のごま和え
・ごぼうの炒め煮

■5月28日(木)
<614kcal 2.9g>
・黒米
・鶏肉の照り焼
・春巻
・さつま揚げの煮物
・さつまいものバターソテー
・白菜のサラダ

■5月29日(金)
<583kcal 3.2g>
・五穀米
・えび天ぷら
・大豆の煮物
・千草焼き
・ブロッコリーサラダ
・マカロニソテー

■5月30日(土)
<593kcal 2.9g>
・かれのいのバター焼き
・南瓜コロケ
・焼きつくね
・小松菜のサラダ
・白菜と揚げの煮浸し

■6月1日(月)
<594kcal 2.8g>
・発芽玄米
・赤魚のみそバター焼き
・牛肉の塩炒め
・ごぼうサラダ
・たこ入りさつま揚げの煮物
・チンゲン菜のさっと煮

■6月2日(火)
<580kcal 2.5g>
・麦飯
・豚肉とセロリの
中華炒め
・椎茸海鮮はさみ揚げ
・紅生姜天の煮物
・白菜のサラダ
・ほうれん草のゆず和え

■6月3日(水)
<618kcal 2.8g>
・十六穀米
・チキンステーキ
・ひじきの煮物
・いんげんのソテー
・春雨の中華和え
・ポテトサラダ

■6月4日(木)
<605kcal 2.4g>
・黒米
・麻婆牛肉豆腐
・ロールキャベツの煮物
・白菜の中華炒め
・もやしの青じそ和え
・じゃがいものバターソテー

■6月5日(金)
<599kcal 2.7g>
・五穀米
・肉団子と
大根の煮物
・さわらの七味焼き
・つきこんのしぐれ煮
・小松菜の和え物
・オクラのサラダ

■6月6日(土)
<615kcal 2.4g>
・さばの照り焼き
・パンプキンキッシュ
・ひじきとじゃがいもの
炒め物
・ちんげん菜のサラダ
・大根と竹輪の煮物

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

¥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
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



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



水曜日

金沢カレーとローズカツ
金沢カレー・とんかつ・ご飯
福神漬け・ソース

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。



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

日替わり2ヶセット/注文締め切り: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

Grid of bread images with dates and names:
5月26日(火) くるみパン/ポロニアソーセージピザ
5月27日(水) 五郎島金時のデニッシュケーキ風/セサミチーズ
5月28日(木) メロンパン/はみ出し濃厚ソーセージパン
5月29日(金) tonton風キャラメルロール/ジャーマンポテト
6月2日(火) tontonの塩パン/チーズマヨネーズブレッド
6月3日(水) ずんだあんパン/とろろのびチーズのベーコンエビ
6月4日(木) じゃりじゃりくるみ/ウインナーパン
6月5日(金) アーモンドクッキークロワッサン/ゴロツとベーコンとほうれん草の贅沢ピザ

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

Order form table with columns for dates (5/25 to 6/6) 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.

Customer information form: お客様名, ご住所, 電話番号.

Advertisement for Tontoppan bread:
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

