



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... 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。

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)

6月8日(月) <325kcal 3.3g>
・ミートボールの
クリーム煮
・さわらフライ
・オムレツ
・春雨中華サラダ
・人参きんぴら

心温まる
優しい味

6月9日(火)
テルメ金沢。
もれなく
特別優待券
プレゼント
詳しくはうら面を

6月10日(水) <302kcal 2.2g>
・鶏肉の甘辛炒め
・野菜コロッケ
・にしんの旨塩漬け
・チンゲン菜の和え物
・白菜のコンソメ煮

6月11日(木) <410kcal 3.1g>
・海鮮と豆腐の
塩煮込み
・たこカツ
・焼きつくね
・コールスローサラダ
・大根の炒め物

魚介の旨味
たっぷり

6月12日(金) <488kcal 4.1g>
・からあげの
タルタルソース
・絹ごし揚げの煮物
・ほうれん草の和え物
・春雨のポン酢炒め

6月13日(土) <328kcal 4.1g>
・ハンバーグ
・おまかせフライ
・大根の酢の物
・さつま揚げの煮物

6月15日(月) <341kcal 3.5g>
・豚肉とたけのこの中華炒め
・バターコーンコロッケ
・ハンバーグ
・ほうれん草のサラダ
・さつま揚げの煮物

6月16日(火) <337kcal 3.0g>
・白身フライガーリック
ナッツソース
・マカロニのカレー炒め
・キャベツの煮物
・かにしゅうまい

6月17日(水) <272kcal 2.8g>
・みそそばろ
・えびカツ
・しんじょう
・小松菜のキムチ和え
・根菜煮

ごはんが
進みます

6月18日(木) <352kcal 2.6g>
・ソースチキンカツ
・さばのごま照り焼き
・白菜の和え物
・キャベツのソテー

6月19日(金) <325kcal 3.2g>
・開化丼
・あじフライ
・お好み焼き
・大根のサラダ
・わかめの炒り煮

ふんわり
玉子

6月20日(土) <376kcal 3.9g>
・フライドチキン
タルタルソース
・卵豆腐
・チンゲン菜のサラダ
・にら饅頭

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

6月8日(月) <610kcal 3.8g>
・発芽玄米
・あじフライとトンカツ
・れんこんの炒め物
・ほうれん草の煮浸し
・大豆のサラダ
・いんげんの和え物

6月9日(火) <609kcal 2.7g>
・麦飯
・ゴーヤと豚肉の
チャンプル
・里芋の煮物
・チンゲン菜のソテー
・もやしのゆかり和え
・海藻サラダ

具たくさんで
栄養満点

6月10日(水) <602kcal 2.8g>
・十六穀米
・さけの幽庵焼き
・豆腐ハンバーグ
・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

スパイスが
効いた

6月11日(木) <597kcal 2.2g>
・黒米
・牛肉と蓮根の
カレー炒め
・いかの天ぷら
・つきこんのしぐれ煮
・さつま芋サラダ
・菜の花のごま和え

シャキッと
食感

6月12日(金) <576kcal 2.0g>
・五穀米
・牛肉じゃが
・たらこの塩こうじ焼き
・ロールキャベツの煮物
・小松菜の和え物
・きのこのバターソテー

6月13日(土) <572kcal 3.8g>
・オムレツ
・ごまさみカツ
・かれのい照り焼き
・大根の酢の物
・いんげんと
蒲鉾の炒り煮

6月15日(月) <575kcal 2.5g>
・発芽玄米
・ハンバーグの
ポン酢がけ
・かれのい幽庵焼き
・ひじきの煮物
・チンゲン菜のサラダ
・じゃがいものコンソメ煮

さっぱり
軽やか

6月16日(火) <578kcal 2.6g>
・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
・白菜の黒しょう油炒め

高たんぱくで
うれしい

6月18日(木) <583kcal 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

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時までお願いします

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



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。



6月9日(火)
シナモンアップル/枝豆チーズパン



6月10日(水)
北海道こしあんパン/ジャーマン
ポテト



6月11日(木)
くるみとぶどうのじゃりじゃりパン/
こんがりジューシーチーズハンバーグ



6月12日(金)
白玉入り黒ごまあんパン/カレー
ウインナーエビ



6月16日(火)
黒ごまの三色豆パン/ポロニアソ
ーセージピザ



6月17日(水)
メープルメロンパン/博多明太子
のホクホク揚げじゃがピザ



6月18日(木)
カフェラテデニッシュロール/おつ
まみ枝豆コーンマヨ



6月19日(金)
くるみビスケット/ぽてちーパジル

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

注文書 一膳本社

Order form table with columns for dates from 6/8 to 6/20 and rows for products: ヘルシー膳, 季節膳, 健康膳, 焼ききたてくらぶ, 食パン.

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方は、事前に弊社までご連絡くださいませ
ようお願いいたします。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

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



