

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

膳

¥ 640 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)

■7月20日(月) ・お休みです	■7月21日(火) <309kcal 3.3g> ・ルーローハン風 ・イカフライ ・じゃがいものカレー炒め ・キャベツのごま和え ・高菜饅頭 ・おすすめ一品 ～アジア・南国フェア～	■7月22日(水) 特別割引券 無料プレゼント 詳しくは裏面を	■7月23日(木) <404kcal 3.7g> ・ヤンニョムチキン ・ハムステーキ ・いんげんのソテー ・さつま揚げの煮物 ・おすすめ一品 大人気 韓国チキン	■7月24日(金) <354kcal 4.1g> ・ガパオ風炒め ・白身魚天ぷら ・焼きつくね ・チンゲン菜のサラダ ・わかめと薄揚げの炒り煮 ・おすすめ一品 夏に ぴったり	■7月25日(土) <255kcal 3.6g> ・じゃがいもとソーセージのカレー ・海鮮ステーキ ・大根と揚げの煮物 ・キャベツのサラダ ・めかぶ ・おすすめ一品
■7月27日(月) <451kcal 4g> ・エビフライ ・ハンバーグ ・もやしのサラダ ・いんげんの炒め物 ・おすすめ一品 王道の おかず	■7月28日(火) <338kcal 3.3g> ・肉じゃがのつけオムレツ ・ソースハムカツ ・キャベツのサラダ ・がんもの煮物 ・おすすめ一品 ウマさ 引き立つ	■7月29日(水) <232kcal 3.6g> ・白菜と春雨の中華炒め ・彩り海鮮ステーキ ・春巻 ・ほうれん草のサラダ ・大根の煮物 ・おすすめ一品 貝だくさんで ヘルシー	■7月30日(木) <331kcal 2.7g> ・里芋の味噌煮 ・牛ハラミカツ ・さわらの照焼き ・れんこんのサラダ ・ツナマカロニ ・おすすめ一品	■7月31日(金) <279kcal 2.9g> ・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 ・おすすめ一品	■8月1日(土) <337kcal 3.2g> ・豆腐の卵とじ ・甘辛ささみフライ ・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 ・おすすめ一品

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

■7月20日(月) ・お休みです	■7月21日(火) <617kcal 2.9g> ・麦飯 ・揚げ豆腐の生姜あんかけ ・豚肉の甘辛炒め ・春菊の和え物 ・大豆の煮物 ・ピーマンの炒め物	■7月22日(水) <570kcal 2.9g> ・十六穀米 ・夏野菜ハンバーグ ・たらの西京焼 ・人参とツナの煮物 ・キャベツのサラダ ・ほうれん草のピーナッツ和え 旬の野菜 たっぷり	■7月23日(木) <618kcal 2.0g> ・黒米 ・さばのマスタード焼き ・ピーマンの金平 ・いんげんの煮物 ・キャベツのサラダ ・れんこんきんぴら	■7月24日(金) <625kcal 3.1g> ・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 ・チンゲン菜の和え物 ・春巻 黒酢で 夏バテ防止	■7月25日(土) <582kcal 2.4g> ・かれいの生姜焼き ・白菜の黒こしょう炒め ・さつま揚げの照り焼き ・キャベツのサラダ ・小松菜とツナの炒め物
■7月27日(月) <583kcal 2.3g> ・発芽玄米 ・揚げ出し豆腐のそばろかけ ・うなぎのかば焼 ・じゃがいものソテー ・しろ菜のサラダ ・いんげんの煮物 上品で 優しい味	■7月28日(火) <575kcal 2.6g> ・麦飯 ・豚肉の冷しゃぶ ・パンプキンキッシュ ・春菊の和え物 ・大豆の煮物 ・春雨の炒め物 ボン酢で さっぱり	■7月29日(水) <572kcal 2.8g> ・十六穀米 ・たらのとろろがけ ・茄子はさみ揚げ ・鶏肉と大根のさっぱり煮 ・白菜とハムのサラダ ・チンゲン菜のナムル	■7月30日(木) <580kcal 2.7g> ・黒米 ・豚肉の甘辛炒め ・イカリング ・巾着の煮物 ・キャベツのサラダ ・小松菜のピーナッツ和え 県内産 豚肉	■7月31日(金) <588kcal 3.2g> ・五穀ごはん ・ぶり竜田揚げ ・青じそソースがけ ・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	■8月1日(土) <587kcal 2.9g> ・ほっけの野菜かけ ・きのこマカロニ ・チンゲン菜のサラダ ・キャベツと鶏肉の中華炒め ・甘辛ささみフライ

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
金沢カレーとロースカツ
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協力ください。

トントnpンが作るこだわりの惣菜パンと
心ほどける菓子パンの日替りセット

予約：限定 500

トントnpンの
焼きたてくらぶ

¥ 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

トントnpンの
焼きたてくらぶ

7月21日(火)
・お休みです

7月22日(水)
白玉入り黒ごまあんパン／ごろっと炭
火チキンとジャキジャキきんぴらパン

7月23日(木)
アーモンドクッキークロワッサン／
とろのびチーズのベーコンエピ

7月24日(金)
tontonの塩パン／ゴロッとベーコ
ンとほうれん草の贅沢ピザ

7月25日(土)
お休みです

7月26日(日)
お休みです

7月27日(月)
お休みです

7月28日(火)
tonton風キャラメルロール／ぽて
ちー明太

7月29日(水)
シナモンロール／おつまみ枝豆コ
ーンマヨ

7月30日(木)
メロンパン／はみ出し濃厚ソーセ
ージパン

7月31日(金)
北海道こしあんパン／サイコロチ
ーズロール

8月1日(土)
お休みです

トントnpンの
焼きたてくらぶ
ウェブサイト

注文書 一膳本社

	7/20 月	7/21 火	7/22 水	7/23 木	7/24 金	7/25 土	7/27 月	7/28 火	7/29 水	7/30 木	7/31 金	8/1 土
膳												
季節膳												
健康膳												
焼きたて 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場合は、事前に弊社までご連絡くださいま
す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

有効期限
2026年9月30日(水)まで

表示価格はすべて税込価格です。

お客様名

ご住所

電話番号

ご注文はTEL・FAXが注文用紙を配達員へ
ご注文の場合は、FAX送信いただくが注文用紙を配達員へお渡しください。お電話でも承ります。商品名・数量・お客様名をお伝えください。
注文数量(ケース・パック・個数)にご注意ください。カップめんはケース販売のみです。価格にすべて税込価格です。