

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)

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

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
心ほど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

■8月3日(月)

作業服・作業用品
大型専門店
弁慶
優待券プレゼント
詳しくは裏面を

■8月4日(火)
<264kcal 3.2g>
・磯香るクラッシュ
・ロースハムカツ
・大根の味噌煮
・キャベツの和え物
・にらまんじゅう

■8月5日(水)
<382kcal 2.6g>
・えびとたまごの炒め物
・チキンカツ
・さわらの照り焼き
・オクラのゆかり和え

■8月6日(木)
<387kcal 4g>
・ハンバーグ
・わさびソース
・旨味イカツ
・いんげんのサラダ
・野菜の味噌バター炒め

■8月7日(金)
<321kcal 2.9g>
・大根のそぼろ煮
・三角春巻
・ふんわり豆腐寄せ
・チンゲン菜のサラダ
・蒸しケーキ

■8月8日(土)
<327kcal 4.5g>
・おすすめフライ
・オムレツ
・ほうれん草のサラダ
・ひじきの煮物

■8月10日(月)
<282kcal 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

■8月11日(火)
・お休みです

■8月12日(水)
<404kcal 3.5g>
・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

■8月13日(木)
・お休みです

■8月14日(金)
・お休みです

■8月15日(土)
・お休みです

■8月3日(月)
<616kcal 3.2g>
・発芽玄米
・肉しゅうまいの黒酢野菜かけ
・豆腐ハンバーグ
・大豆のサラダ
・小松菜の煮物
・春雨サラダ

■8月4日(火)
<608kcal 3.2g>
・麦飯
・キャベツと牛肉のさっぱり炒め
・コーンフライ
・絹ごし揚げの煮物
・白菜の辛子和え
・小松菜のピーナツ和え

■8月5日(水)
<622kcal 2.7g>
・十六穀米
・鶏肉のマリネ
・しんじょう
・ひじきの煮物
・蒸しパン
・チンゲン菜の辛子マヨ和え

■8月6日(木)
<582kcal 2.9g>
・黒米
・ゴーヤと豚肉のチャンプル
・さばのバジル焼き
・大根のそぼろ煮
・白菜のサラダ
・もずくの和え物

■8月7日(金)
<619kcal 3.0g>
・五穀米
・あじの生姜焼き
・いか天ぷら
・じゃがいもの塩麴煮
・春雨中華サラダ
・大豆のマスタード炒め

■8月8日(土)
<579kcal 3.8g>
・ハンバーグ
・おろしポン酢ソース
・ハム玉子とじ
・真あじのしそ巻き天ぷら
・ほうれん草のサラダ
・根菜煮

■8月10日(月)
<611kcal 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

■8月11日(火)
・お休みです

■8月12日(水)
<585kcal 2.8g>
・十六穀米
・ほっけの塩焼き
・大根の生姜炒め煮
・ヒレカツ
・菜の花のサラダ
・キャベツの中華炒め

■8月13日(木)
・お休みです

■8月14日(金)
・お休みです

■8月15日(土)
・お休みです

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

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

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・丼たれ

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

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ご協力ください。

8月4日(火)
メープルメロンパン／ぼてちーバジル

8月5日(水)
さつまいもスティック(3個入り)／ベーコンエッグ

8月6日(木)
シナモン香るカフェラテクッキー／ロワッサン／枝豆チーズパン

8月7日(金)
マスカルポーネのぼうしパン／博多明太子のホクホク揚げじゃがピザ

トントパンの
焼きたてくらぶ

トントパンの
焼きたてくらぶ

トントパンの
焼きたてくらぶ

トントパンの
焼きたてくらぶ

8月11日(火)
・お休みです

8月12日(水)
・お休みです

8月13日(木)
・お休みです

8月14日(金)
・お休みです

トントパンの
焼きたてくらぶ
ウェブサイト

注文書 一膳本社

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

ご注文所

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

