

2026

8/31 ▶ 9/12



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 金沢市専光寺町そ 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 にお願ひします。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。



当日 9:15

ヘルシー

¥ 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）



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



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



予約：限定 500

トントんパンの
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31日（月）
<423kcal 3.1g>
・フライドチキン
・こんにやくと
油揚げの金平
・ハムステーキ
・チャプチェ
・小松菜サラダ
★わくわくウィーク★

ジューシー

■9月7日（月）
<401kcal 3.1g>
・チーズメンチカツ
～デミソース付～
・オムレツ
・昆布と油揚げ煮
・根菜サラダ
・大豆とじゃがいも炒め

肉汁
たっぷり

■9月1日（火）
<329kcal 3.2g>
・豚肉のプルコギ炒め
・えびカツ
・カレイ塩焼き
・ふきと高野煮
・豆腐とわかめの
チョレギサラダ

■9月8日（火）
<323kcal 3.1g>
・豚肉と
キャベツ炒め
・カルボナーラ風フライ
・きのこ小松菜の
ポン酢和え
・ねぎオムレツ
・ごぼうとひじきのサラダ

キャベツの
甘味

■9月2日（水）
<299kcal 2.5g>
・鶏肉とゆず塩
玉ねぎソースかけ
・紫いもコロッケ
・ごぼうの甘辛煮
・キャベツの
メンマ炒め
・人参サラダ

さっぱり
美味しい

■9月9日（水）
<449kcal 3.5g>
・肉団子の玉子あんかけ
・コーンフライ
・チキナー炒め
・厚揚げと玉ねぎ煮
・さばの塩焼き
・つけもの

■9月3日（木）
<309kcal 4.1g>
・サイコロステーキ
・トマトソースフライ
・山菜煮
・れんこんと
野沢菜和え
・白菜サラダ

豪華で
嬉しい

■9月10日（木）
<387kcal 3.0g>
・豚肉と玉ねぎの
かぼちゃ煮
・春巻き
・ほうれん草とたまごのサラダ
・レンコンとベーコンの
マスタード炒め
・鶏つくね

■9月4日（金）
<289kcal 3.2g>
・あさりのしぐれ煮
・いか天
・マカロニの
カルボナーラ風
・チヂミ
・大根サラダ

■9月11日（金）
<329kcal 2.7g>
・メバルの漬け焼き
・かき揚げ
・水菜と油揚げ煮
・白菜のゆず風味サラダ
・コーンバター

■9月5日（土）
<309kcal 3.6g>
・甘辛炒め
・ふんわり豆腐ステーキ
・白菜の煮浸し
・ほうれん草のサラダ
・焼きさつま揚げ
・おすすめ一品

■9月12日（土）
<370kcal 4g>
・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
・おすすめ一品

■8月31日（月）
<336kcal 2.8g>
・発芽玄米
・たらの
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

コク旨

■9月7日（月）
<297kcal 3.1g>
・発芽玄米
・あじの竜田揚げ
・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

■9月1日（火）
<311kcal 3.1g>
・麦飯
・えびとセロリの
中華炒め
・春巻
・紅生姜天の煮物
・白菜のサラダ
・ほうれん草のゆず和え

本格
中華

■9月8日（火）
<273kcal 2.5g>
・麦飯
・なすと豚肉の
スタミナ味噌炒め
・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

■9月2日（水）
<405kcal 2.9g>
・十六穀米
・チキンスターキ
・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

さっぱり
ソース

■9月9日（水）
<361kcal 2.7g>
・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
・いんげんの煮物

■9月3日（木）
<310kcal 2.2g>
・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

食欲
すすむ

■9月10日（木）
<333kcal 1.8g>
・黒米
・鶏肉と蓮根の
カレー炒め
・紫いもコロッケ
・つきこんのしぐれ煮
・かぼちゃサラダ
・菜の花のごま和え

■9月4日（金）
<304kcal 1.9g>
・五穀米
・豚肉と大根の煮物
・あじの七味焼き
・つきこんのしぐれ煮
・小松菜の和え物
・オクラのサラダ

王道の
和食

■9月11日（金）
<298kcal 2.0g>
・五穀米
・牛肉じゃが
・たらの
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

■9月5日（土）
<296kcal 2.4g>
・赤魚の照り焼き
・パンパキンキッシュ
・ひじきとじゃがいもの炒
め物
・ちんげん菜のサラダ
・カレー金平ごぼう

■9月12日（土）
<330kcal 3.7g>
・かれいの照り焼き
・ごまささみカツ
・オムレツ
・ほうれん草のサラダ
・白菜と揚げの煮浸し



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・丼たれ



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



一膳 G オリジナルカレーを販売して
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。



9月1日（火）
じゃりじゃりくるみ／ぼてちーバジル



9月2日（水）
カマンベールチーズのぼうしパン／セ
サミチーズ



9月3日（木）
メープルぶどうパン／ごろっと炭火
チキンとシャキシャキきんぴらパン



9月4日（金）
メープルメロンパン／ベーコンポ
テトデニッシュ



9月8日（火）
くるみとぶどうのじゃりじゃりパン／
ウインナーパン



9月9日（水）
黒ごまの三色豆パン／ゴロッとベ
ーコンとほうれん草の贅沢ピザ



9月10日（木）
板チョコパン／ベーコンエッグ



9月11日（金）
レーズンスティック（3個入り）／ブ
ロックチーズとくるみのパン

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んパンの
食パンをもらおう！
詳しくはウェブサイトへ



トントんパンの
焼きたてくらぶ
ウェブサイト

注文書 一膳本社

	8/31 月	9/1 火	9/2 水	9/3 木	9/4 金	9/5 土	9/7 月	9/8 火	9/9 水	9/10 木	9/11 金	9/12 土
ヘルシー												
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せ
ようお願ひいたします。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



アウトドアブランド

ワークショップ

グルメコーナー

デイキャンプエリア

ドッグランエリア

キッズパーク

白山アウトドアフェス

2026

9.12土13日

開催場所

一里野公園／HITOYAMA

開催時間

10:00-17:00

入場料

無料

駐車協力金

1台 2,000円/日
※事前チケット：1台1,000円/日
詳しくは公式HPをご覧ください。

公式HP

QRコード

イベントの詳細、最新情報を更新中

公式HP または Instagram をチェック！

主催：白山アウトドアフェス実行委員会

Instagram

QRコード

ふれあい動物園

音楽ステージ

ゴンドラ特別運行

ステュディオパーク

韻シストBAND

竹内アンナ

※雨天決行・荒天中止。
※荒天時など内容に変更が生じる場合は公式Instagramにてお知らせします。

※画像はイメージです

お知らせ

8月31日より 商品名・容器が新しくなります

いつもご利用いただき、誠にありがとうございます。
2026年8月31日（月）お届け分より『商品名・容器』をリニューアルいたします。

旧名称

ヘルシー膳

新名称

ヘルシー

価格・内容・ボリュームに変更はありません

冷凍弁当のL-BOX

ご注文から3営業日以降のお届け
献立内容は弊社おまかせとなります

おまかせおかず（5食分）
おかずのランダムセット

1食あたり
¥390

特別価格
定価 ¥2,450
¥1,950 税込

電子レンジで温めるだけ
オフィスでもおうちでもどこでも

おまかせセット（5食分）
ごはんとおかずのランダムセット

1食あたり
¥540

特別価格
定価 ¥2,950
¥2,700 税込

中橋商事
能登米こしひかり
5kg・能登産100%

¥4,880

一膳屋
金沢カレー
冷凍1kg・5〜6人前
製造から6ヶ月保存可能

¥880

三徳屋
金沢カレーレトルト
レトルト180g・1人前

¥420

三徳屋
そのまんまOKカレー
甘口・中辛／6個入
アレルギーフリー特定原材料7品目不使用。火や水が不要でそのまま食べられる

¥2,916

お値打

長谷川綿行
耳にやさしいサージカルマスク
不織布3層構造／おとな用50枚入り

¥480

新商品

ダートコーヒー
加賀焼 KAGAYAKU
レギュラー・粉270g

¥930

東洋水産
ごっ盛り
ちゃんぽん 塩坦々麺 豚骨醤油 ワンタン醤油 ソース焼きそば

全5種均一価格 各12個入
7月1日より
¥1,980

オフィス倶楽部 ご注文欄

商品名	希望日	注文数量
		個
		個
		個
		個
		個
		個
		個
お客様名		
ご住所		
電話番号		

ご注文はTEL・FAXか注文用紙を配達員へ
ご注文の場合は、FAX送信いただくか注文用紙を配達員へお渡しください。
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。価格はすべて税込価格です。