

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

レギュラー

¥ 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)

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時までにお願ひします

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

|                                                                                                                                              |                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>■9月14日(月)<br/>&lt;331kcal 3.3g&gt;<br/>・豚肉とピーマンの<br/>中華炒め<br/>・バターコーンコロッケ<br/>・キャベツのサラダ<br/>・さつま揚げの煮物<br/>・おすすめ一品</div> <div>旨辛中華</div> | <div>■9月15日(火)<br/>■テルメ金沢。<br/>もれなく<br/>特別優待券<br/>プレゼント<br/>詳しくはうら面を</div> | <div>■9月16日(水)<br/>&lt;270kcal 3.2g&gt;<br/>・みそそば<br/>・えびカツ<br/>・しんじょう<br/>・小松菜のキムチ和え<br/>・根菜煮</div> <div>ご飯に<br/>のっけて</div> | <div>■9月17日(木)<br/>&lt;295kcal 3.0g&gt;<br/>・ソースチキンカツ<br/>・あじの照り焼き<br/>・白菜の和え物<br/>・キャベツのソテー<br/>・おすすめ一品</div>                      | <div>■9月18日(金)<br/>&lt;358kcal 3.3g&gt;<br/>・豚肉の玉子とじ<br/>・あじフライ<br/>・お好み焼き<br/>・大根のサラダ<br/>・わかめの炒り煮</div> <div>優しい<br/>味付け</div> | <div>■9月19日(土)<br/>&lt;338kcal 3.7g&gt;<br/>・チキンステーキ<br/>・おまかせフライ<br/>・チンゲン菜のサラダ<br/>・にら饅頭<br/>・おすすめ一品</div>    |
| <div>■9月21日(月)<br/>・お休みです</div>                                                                                                              | <div>■9月22日(火)<br/>・お休みです</div>                                            | <div>■9月23日(水)<br/>・お休みです</div>                                                                                              | <div>■9月24日(木)<br/>&lt;428kcal 3.4g&gt;<br/>・タルタルハムカツ<br/>・大根の煮物<br/>・春雨サラダ<br/>・キャベツの中華炒め<br/>・おすすめ一品</div> <div>自家製<br/>ソース</div> | <div>■9月25日(金)<br/>&lt;313kcal 2.6g&gt;<br/>・豚肉のペッパースライス<br/>・イカカツ<br/>・さばの味噌干し<br/>・ほうれん草の和え物<br/>・がんもの煮物</div>                 | <div>■9月26日(土)<br/>&lt;269kcal 2.7g&gt;<br/>・キャベツのバター炒め<br/>・ベイクドエッグポテト<br/>・れんこんの煮物<br/>・青菜のサラダ<br/>・めかぶ</div> |

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>■9月14日(月)<br/>&lt;578kcal 2.6g&gt;<br/>・発芽玄米<br/>・ハンバーグの<br/>ポン酢がけ<br/>・たらの幽庵焼き<br/>・ひじきの煮物<br/>・チンゲン菜のサラダ<br/>・じゃがいものコンソメ煮</div> <div>さっぱり<br/>ヘルシー</div> | <div>■9月15日(火)<br/>&lt;583kcal 2.3g&gt;<br/>・麦飯<br/>・豚肉ときのこの塩炒め<br/>・しんじょう<br/>・高野豆腐の煮物<br/>・マカロニサラダ<br/>・白菜の黒こしょう炒め</div> | <div>■9月16日(水)<br/>&lt;617kcal 2.8g&gt;<br/>・十六穀米<br/>・さばのカレー焼き<br/>・グラタン<br/>・ごぼうサラダ<br/>・もやし炒め<br/>・菜の花のピーナッツ和え</div> <div>相性抜群</div> | <div>■9月17日(木)<br/>&lt;594kcal 2.7g&gt;<br/>・黒米<br/>・とりささみ天ぷら<br/>・信田巻の煮物<br/>・オムレツ<br/>・小松菜の<br/>なめたけ和え<br/>・こんにゃくの甘味噌炒め</div> <div>濃厚<br/>ソース</div>        | <div>■9月18日(金)<br/>&lt;589kcal 2.2g&gt;<br/>・五穀米<br/>・豚肉と大根の甘辛煮<br/>・さわらの七味焼き<br/>・白菜のからし和え<br/>・にらと玉子の炒め物<br/>・海藻サラダ</div>        | <div>■9月19日(土)<br/>&lt;618kcal 3.5g&gt;<br/>・魚のドレッシングがけ<br/>・南瓜コロッケ<br/>・焼き肉詰めいなり<br/>・チンゲン菜のサラダ<br/>・冬瓜と鶏肉の煮物</div> |
| <div>■9月21日(月)<br/>・お休みです</div>                                                                                                                                 | <div>■9月22日(火)<br/>・お休みです</div>                                                                                            | <div>■9月23日(水)<br/>・お休みです</div>                                                                                                         | <div>■9月24日(木)<br/>&lt;618kcal 2.7g&gt;<br/>・黒米<br/>・ブリの竜田揚げ<br/>黒酢野菜かけ<br/>・ふんわり豆腐寄せ<br/>・ビーンズサラダ<br/>・しろ菜の煮浸し<br/>・じゃがいものマヨ炒め</div> <div>まろやか<br/>黒酢</div> | <div>■9月25日(金)<br/>&lt;609kcal 2.3g&gt;<br/>・五穀米<br/>・トマトすき焼き風煮<br/>・パンプキンキッシュ<br/>・キャベツとハムのサラダ<br/>・鶏肉と大根のさっぱり煮<br/>・青菜のナムル</div> | <div>■9月26日(土)<br/>&lt;579kcal 3.1g&gt;<br/>・魚の野菜かけ<br/>・さつま揚げの煮物<br/>・大根の酢の物<br/>・小松菜とひじきの煮物<br/>・焼きつくね</div>       |

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

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

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

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15日(火)  
くるみパン／カレーウインナーエビ

9月16日(水)  
アーモンドクッキークロワッサン／カマ  
ンベールチーズとくるみの黒胡椒パン

9月17日(木)  
tontonの塩パン／はみ出し濃厚ソー  
ーセージパン

9月18日(金)  
プレーンクロワッサン(2個入り)／  
欲張りコーンのタルタルグラタンパン

9月22日(火)  
・お休みです

9月23日(水)  
・お休みです

9月24日(木)  
・お休みです

9月25日(金)  
チョコクロワッサン(2個入り)／サ  
イコロチーズロール

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

|             |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|             | 9/14 月 | 9/15 火 | 9/16 水 | 9/17 木 | 9/18 金 | 9/19 土 | 9/21 月 | 9/22 火 | 9/23 水 | 9/24 木 | 9/25 金 | 9/26 土 |
| レギュラー       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 季節膳         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 健康膳         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 焼きたて<br>くらぶ |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 食パン         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |

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

9月15日(火)のお弁当注文で

有効期限 2026年11月30日

# 特別優待券全員プレゼント!!



湯上がりに  
のんびり楽しめる!  
**テルメの森**

能登ヒバの香りに包まれる  
テルメの森は、コワーキングスペースに  
くつろぎシートやソファがたくさん。  
漫画・雑誌15,000冊が読み放題!

1日中 丸ごと楽しい!

天然温泉&  
10種類以上のお風呂で  
湯めぐり体験♪

## ひとりでもみんなでも テルメ金沢へ!

リニューアルした  
**すっきり整う  
サウナ**

居酒屋・焼肉  
カフェまで充実!

家族みんなの  
**食べたいが  
見つかる!**



| 料別表   | 月～金曜   | 土・日・祝  | 特設日    |
|-------|--------|--------|--------|
| 大人一般  | 1,100円 | 1,100円 | 1,100円 |
| 小学生以下 | 400円   | 500円   | 600円   |
| 3歳以下  |        | 無料     |        |

テルメ金沢  
TEL 076-269-2211  
24時間営業 年中無休  
金沢市松島町17番地 約1,000台

9月15日(火)の献立 ■白身フライハニーマスタードソース■ハムステーキ■ほうれん草の煮物■マカロニのカレー炒め■おすすめ一品 <354kcal 3.3g>

スマホで注文、パソコンで管理。お弁当の注文をカンタンに!

## LunchWebで業務改善 はじめませんか

コスト¥0ではじめる時短・業務改善を  
ご提案します

- ▶ランニングコスト、導入費用は無料
- ▶個人での注文、まとめた注文、代理注文が可能
- ▶当日注文、予約注文、変更も対応(1ヶ月先まで)
- ▶自動注文(注文の固定)設定が可能
- ▶注文履歴の確認、明細確認も可能
- ▶CSVデータの抽出可能

詳しくはウェブページをご覧ください

導入まで準備期間が必要/カラー未対応/お支払い機能はございません

最寄りの営業所までお問い合わせください

へ  
ひる宅  
二階建て注文住宅

## 日替わり弁当 始めました!

個人宅向け

1ヶ月ご継続で5日間に限り

半額 **275円**  
キャンペーン

定価(1食あたり)  
¥550(税込)→

おかず  
のみ

お申込み・お問合せはこちら!  
0120-  
192-100

【税込】

ウェブページは  
『ひる宅』で検索

半額キャンペーンは個人宅向け営業所配当の利用者向けとなります。企業向け給食弁当は該当いたしません。



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

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 ¥2,460  
**¥1,950** 税込

特別価格

定価 ¥2,960  
**¥2,700** 税込



中粒商事  
能登米こしひかり  
5kg・能登産100%

¥4,880



一精屋  
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160g・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項目不使用。火や水が不要でそのまま食べられる

¥2,916



お値打  
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・塩揚げ・  
豚骨醤油・ワンタン・  
ソース焼きそば  
全5種約一箱  
約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    |
| 商品名 | 希望日 | 注文数量 |
|     |     | 個    |
| 商品名 | 希望日 | 注文数量 |
|     |     | 個    |
| 商品名 | 希望日 | 注文数量 |
|     |     | 個    |
| 商品名 | 希望日 | 注文数量 |
|     |     | 個    |
| 商品名 | 希望日 | 注文数量 |
|     |     | 個    |
| 商品名 | 希望日 | 注文数量 |
|     |     | 個    |

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送信いただく注文用紙を配達員へお渡しください。  
お問い合わせも承ります。商品名・数量・お宅番号をお伝えください。  
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。価格はすべて税込価格です。