2026
10/26 ▶ 11/7

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 にお願いします。ご予約商品のご注文・変更等は、前営業日午後１時までにお願いします。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。

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

スペシャル

¥690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）

■10月26日（月）
<351kcal 3.8g>
・こだわり豚肉炒め
・おさつコロッケ
・ふんわり豆腐寄せ　元気をチャージ
・ほうれん草のサラダ
・メンマとわかめの煮物
・切干大根の煮物

■10月27日（火）
<400kcal 3.0g>
・クリーミーコロッケのデミソース
・れんこんきんぴら
・大根の和え物
・かにしゅうまい
・ひじきと大豆の煮物

■10月28日（水）
<420kcal 4.0g>
・豆腐の玉子とじ
・メンチカツ
・ほっけの塩焼き　ほっこりメニュー
・竹輪の天ぷら
・春雨サラダ
・じゃがいものコンソメ炒め

■10月29日（木）
<304kcal 3.0g>
・五目ごはん
・鶏肉ともやしの塩炒め
・あじフライ
・根菜のごま味噌煮
・チンゲン菜のサラダ
・千草焼き　さっぱり塩味
・白菜の酢の物

■10月30日（金）
<443kcal 4.2g>
・牛すじ入りのコロッケ
・カレーそぼろ
・キャベツのごま和え
・チヂミ
・いか団子
・かぼちゃの炒め物

■10月31日（土）
<401kcal 3.5g>
・おまかせフライ
・豆腐ハンバーグ
・小松菜のサラダ
・にら饅頭
・ごぼうとひじきの佃煮

■11月2日（月）
<383kcal 3.2g>
・豆腐ハンバーグの照り焼きソース
・春巻
・春雨の中華サラダ
・小松菜の煮浸し
・切干大根の炒り煮

■11月3日（火）
・お休みです

■11月4日（水）
<327kcal 3.3g>
・玉子とじ
・白身フライ
・お好み焼き
・ほうれん草の和え物
・つきこんの中華炒め
・ほうれん草のピーナッツ和え

■11月5日（木）
<385kcal 3.8g>
・タンドリーチキン
・イカカツ
・マカロニのソテー
・チンゲン菜のサラダ
・わかめと薄揚げの炒り煮　スパイシー
・大豆のサラダ

■11月6日（金）
<458kcal 3.4g>
・さばの照り焼き
・コーンフライ
・もやしのナムル　脂がのっておすすめ
・白菜のサラダ
・菜の花の和え物

■11月7日（土）
<304kcal 3.5g>
・キャベツと竹輪の磯辺炒め
・ハムステーキ
・フラワーオムレツ
・ほうれん草のサラダ
・春雨の中華煮
・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

■10月26日（月）
<615kcal 3.3g>
・発芽玄米
・豚しゃぶ　さっぱりヘルシー
・サーモンフライ
・がんもの煮物
・小松菜のサラダ
・マカロニソテー

■10月27日（火）
<609kcal 2.6g>
・麦飯
・えびフライ
・ひき肉ともやしの味噌炒め
・大根のサラダ
・ひじきと大豆の煮物
・きのこソテー

■10月28日（水）
<575kcal 2.9g>
・十六穀米
・赤魚の塩こうじ野菜がけ　野菜たっぷり
・旨味照り焼きチキン
・さつま揚げの煮物
・ごぼうのサラダ
・高野豆腐の煮物

■10月29日（木）
<572kcal 3.1g>
・黒米
・金澤おでん風
・菜の花のソテー
・キャベツのシーザーサラダ
・あじのしそ巻き天ぷら
・白菜の酢の物

■10月30日（金）
<608kcal 2.5g>
・五穀米
・ハンバーグのトマトソース　彩り華やか
・ほっけの塩焼き
・玉子とじ
・チンゲン菜の和え物
・かぼちゃの炒め物

■10月31日（土）
<611kcal 3.1g>
・さわらの醤油バター焼き
・ヒレカツ
・焼きつくね
・小松菜のサラダ
・ごぼうとひじきの佃煮

■11月2日（月）
<618kcal 2.9g>
・発芽玄米
・さばの塩焼き
・茄子はさみ揚
・じゃがいものバター醤油炒め
・もやしの中華和え
・ブロッコリーのサラダ

■11月3日（火）
・お休みです

■11月4日（水）
<589kcal 3.4g>
・十六穀米
・ハンバーグのきのこデミソース　旬のきのこ
・人参とツナの煮物
・ピーマンの金平
・キャベツのサラダ
・ほうれん草のピーナッツ和え

■11月5日（木）
<602kcal 2.8g>
・黒米
・豚肉と長芋の中華炒め
・いか天ぷら
・ごぼう巻きの煮物
・大豆のサラダ
・大根の中華炒め

■11月6日（金）
<579kcal 2.4g>
・五穀米
・治部煮
・豆腐ハンバーグ
・マカロニサラダ
・菜の花の和え物
・野菜炒め　ソウルフード

■11月7日（土）
<593kcal 3.2g>
・オムレツのトマトソース
・人参のカレー炒め
・ほうれん草のサラダ
・肉野菜巻き
・豆腐と白菜の炒め

あっつあつのお鍋を目の前で
さむ〜い時期にうれしい一人用お鍋



予約

季節膳

あったか鍋の販売開始！

ごはん付き
¥700税込
鍋のみ（ごはんなし）¥530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時までにお願いします



月曜日
鍋焼きうどん
和風だしの鍋焼きうどんと海老天、たまごをあつあつでお召し上がりください。メにごはんを入れるのが美味！
内容：うどん、海老天、たまご、かまぼこ、しいたけ、一味唐辛子、だしつゆ



火曜日
すき焼き
牛肉の旨みと甘辛たれを煮込んで、焼き豆腐、しらたき、ねぎを堪能ください。すき焼きは不動の一番人気です。
内容：牛肉、焼き豆腐、しいたけ、うどん、タレつゆ　※水は不要です



水曜日
カレーうどん
豚肉と玉ねぎをじっくり炒め、コクのある和風だしと合わせて煮込みます。うどんが最高に旨い！メはやっぱりごはんを！
内容：うどん、かまぼこ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、カレーだし



木曜日
ごま豆乳なべ
豚肉と白菜をたっぷり入れ、豆乳スープでじっくり煮込みます。あっさりさっぱりの中にコクのある旨味をお楽しみください。
内容：豚肉、白菜、豆腐、水餃子、油揚げ、しいたけ、うどん、だしつゆ



金曜日
煮込みラーメン 白湯
白濁パイタンスープがあっさりしながら、旨みが口に広がるおかわりしたくなるラーメンです。
内容：ラーメン、チャーシュー、キャベツ、たまご、ニラ、メンマ、スープ



なべ膳の美味しい食べ方
商品を開封し、具材とだしつゆを取り出し、だしつゆを入れ、お湯を注ぎます。（※ すき焼きはお湯不要）5〜10分煮込みます。途中で焦げないように撹拌し、具材に火が通ればできあがり。締めにごはんを入れておじやにするのも美味です。



季節膳について
商品は予約制となります。前営業日 13 時までにご注文ください。固形燃料を使用しますので火気に十分ご注意ください。おなべの残りスープの廃棄にご協力ください。当社では安全性に留意するため、生肉での提供は行っておりません。

トントン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

トントンパンの 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



10月27日（火）
tontonの塩パン／サイコロチーズロール



10月28日（水）
さつまいもスティック（3個入り）／カレーウインナーエピ



10月29日（木）
シナモンロール／ぽてちー明太



10月30日（金）
tonton風黒糖さつまいもベーグル／月見とろ〜りカレーピザ

トントンパンの 焼きたてくらぶ

11月3日（火）
・お休みです

トントンパンの 焼きたてくらぶ

11月4日（水）
・お休みです



11月5日（木）
チョコチップスティック（3個入り）／ホクホクぽてとピザ



11月6日（金）
ご褒美！キャラメルナッツデニッシュ／ウインナーパン

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ンパンの食パンをもらおう！
詳しくはウェブサイトへ



トントンパンの焼きたてくらぶウェブサイト

注文書　一膳本社

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。

	10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土	11/2 月	11/3 火	11/4 水	11/5 木	11/6 金	11/7 土
スペシャル												
季節膳												
健康膳												
焼きたてくらぶ												
食パン												

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





11月29日(日)

①開場12:00 開演13:00（約120分）
②開場16:00 開演17:00（約120分）

金沢歌劇座

金沢市下本多町６番丁27番地

チケット 税込 全席指定 | 前売 5,500円（当日 6,000円）

今年も大爆笑間違いナシ！
豪華メンバーが金沢に集結

［プレイガイド］

WEBで買うなら FANY Ticket

○ チケットぴあ ○ ローソンチケット

主催：吉本興業 ／ テレビ金沢　企画・制作：よしもとブロードエンタテインメント

お問い合わせ
テレビ金沢 事業部 TEL076-240-9043
（平日10:00~17:00）

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、まとめての注文、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／ブラウー未対応／お支払い機能はございません　最寄りの営業所までのお問い合わせください

ひる宅 一膳の栄養宅配弁当

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

オープニング 半額キャンペーン 275円【税込】 おかずのみ

定価（1食あたり）¥550（税込）→

お申込み・お問合せはこちら！
0120-192-100

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昼食宅配弁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。

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



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 ~~¥2,150~~ ¥1,950 税込

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

新米



中橋商事
能登米こしひかり
能登産100%
5kg ¥3,050
10kg ¥5,980



一膳屋
金沢カレールー
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

人気品



ダートコーヒー
加賀焼 KAGAYAKU
レギュラー・粉
270g
10月より
¥1,000

大盛りカップ麺



東洋水産
ごつ盛り
ちゃんぽん　塩焼そば
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
¥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

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。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。価格はすべて税込価格です。