2026

# 11/9 ▶ 11/21


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

## 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）

**■11月9日（月）**
YellowHat 特典付き コラボ優待券 プレゼント
詳しくは裏面を

**■11月10日（火）**
<364kcal 3.3g>
・じゃがいものそぼろ煮
・ベーコンマスタードフライ
・しんじょう
・キャベツのサラダ
・春雨炒め
ほっこり染み旨

**■11月11日（水）**
<260kcal 2.8g>
・豚肉の甘辛炒め
・おさつコロッケ
・千草焼き
・小松菜の和え物
・れんこんのみそ煮

**■11月12日（木）**
<394kcal 3.1g>
・ひじきごはん
・ハムチーカツ
・焼きつくね
・いんげんのソテー
・さつま揚げの煮物
・おすすめ一品
みんな好きな味

**■11月13日（金）**
<347kcal 3.1g>
・野菜たっぷり ガパオ風炒め
・竹輪の磯辺天ぷら
・にしんのつけ焼き
・チンゲン菜のサラダ
・油揚げの煮物

**■11月14日（土）**
<322kcal 3.8g>
・フライドチキン
・海鮮ステーキ
・ほうれん草のサラダ
・めかぶ
・おすすめ一品

**■11月16日（月）**
<418kcal 3.8g>
・えびカツと ハンバーグ
・ピリ辛肉そぼろ
・マカロニサラダ
・こんにゃくの炒め煮
・おすすめ一品
Wメインで大満足

**■11月17日（火）**
<332kcal 3.7g>
・鶏肉じゃが
・あじフライ
・豆腐ハンバーグ
・春雨サラダ
・キャベツの コンソメ煮
カルシウムを摂ろう

**■11月18日（水）**
<314kcal 2.7g>
・豚肉のペッパー炒め
・里芋コロッケ
・パンプキンキッシュ
・チンゲン菜の和え物
・れんこんのマヨ炒め

**■11月19日（木）**
<334kcal 2.9g>
・あんかけオムそば
・ピーマン肉詰めフライ
・もやしの和え物
・大根の味噌煮
・おすすめ一品
旨味たっぷり

**■11月20日（金）**
<349kcal 3.5g>
・豆腐の甘辛煮
・メンチカツ
・ほっけの塩焼き
・しゅうまいの カレー天ぷら
・ほうれん草のサラダ

**■11月21日（土）**
<376kcal 3.8g>
・おまかせフライ
・焼きつくね
・青菜のサラダ
・にら饅頭
・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

**■11月9日（月）**
<598kcal 2.8g>
・発芽玄米
・牛肉とさつまいもの オイスター炒め
・新豆腐のふわふわ揚げ
・小松菜のわさび和え
・大根とツナの煮物
・がんもの煮物

**■11月10日（火）**
<575kcal 2.3g>
・麦飯
・揚出豆腐の 生姜あんかけ
・甘辛炒め
・パンプキンキッシュ
・春菊の和え物
・豆の煮物
体が温まる

**■11月11日（水）**
<572kcal 2.2g>
・十六穀米
・豚肉のレモンマリネ
・ほっけの塩焼き
・大根の塩生姜炒め
・菜の花のサラダ
・白菜の中華炒め

**■11月12日（木）**
<619kcal 2.1g>
・黒米
・さばのカレー焼き
・ヒレカツ
・高野豆腐の煮物
・キャベツのサラダ
・いんげんの中華炒め

**■11月13日（金）**
<617kcal 3.3g>
・五穀米
・鶏もものハニー マスタードがけ
・しんじょう
・白菜のシーザーサラダ
・チンゲン菜の和え物
・春巻
ジューシー

**■11月14日（土）**
<609kcal 3.4g>
・さわらの生姜焼
・トマトコロッケ
・オムレツ
・ほうれん草のサラダ
・いんげんのゆかり炒め

**■11月16日（月）**
<612kcal 3.4g>
・発芽玄米
・根菜ハンバーグの 和風ソース
・ささみ大葉フライ
・さつま揚げの煮物
・ポテトマカロニサラダ
・チンゲン菜と卵の炒め物

**■11月17日（火）**
<614kcal 2.4g>
・麦飯
・牛肉のすき焼き風煮
・ふんわり豆腐
・さつまいもの煮物
・小松菜の和え物
・大豆のマリネ
王道の味

**■11月18日（水）**
<577kcal 2.7g>
・十六穀米
・さけの南蛮漬け
・いんげんの炒り煮
・焼きつくね
・れんこんのわさび和え
・小松菜のサラダ

**■11月19日（木）**
<612kcal 1.9g>
・黒米
・牛肉の生姜煮
・たらの塩こうじ焼き
・キャベツの中華炒め
・ごぼうサラダ
・菜の花のごま和え

**■11月20日（金）**
<576kcal 2.8g>
・五穀米
・めばるの 幽庵焼き
・ヒレカツ
・里芋の味噌煮
・ほうれん草のサラダ
・もやし炒め
柚子香る上品な味

**■11月21日（土）**
<595kcal 2.9g>
・かれいのバター焼き
・南瓜コロッケ
・明太つくね
・青菜のサラダ
・キャベツと竹輪の 磯辺炒め

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

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



11月10日（火）
tonton風くるみベーグル／ベーコンエッグ



11月11日（水）
アーモンドクッキークロワッサン／はみ出し濃厚ソーセージパン



11月12日（木）
黒糖香る栗あんパン／欲張りコーンのタルタルグラタンパン



11月13日（金）
シュガークロワッサン（3個入り）／ゴロッとベーコンとほうれん草の贅沢ピザ



11月17日（火）
天津甘栗パン／チーズマヨネーズブレッド



11月18日（水）
さつまいもスティック（3個入り）／ベーコンピザパン



11月19日（木）
プレーンクロワッサン（2個入り）／ジャーマンポテト



11月20日（金）
ぐるぐる！マロンパン／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

切り取りし、配達員にお渡しください

### 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。

| | 11/9 月 | 11/10 火 | 11/11 水 | 11/12 木 | 11/13 金 | 11/14 土 | 11/16 月 | 11/17 火 | 11/18 水 | 11/19 木 | 11/20 金 | 11/21 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| レギュラー | | | | | | | | | | | | |
| 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



# 冬の準備は イエローハットにおまかせ!

人を良くすると書いて、食。 ICHIZEN GROUP コラボ企画 YellowHat

**コラボ特典❶**

## スタッドレスタイヤが安い!!

店頭表示価格より

**さらに 10%OFF**

※特価商品及び一部商品を除く



**コラボ特典❷**

## 店内商品も安い!

店頭表示価格より

**さらに 15%OFF**

※タイヤ・カーオーディオ・純正部品等 一部商品を除く



## スタッドレスタイヤをご購入いただくと さらに!

**購入特典❶**

**サーティワンアイスクリーム ギフト券を もれなくプレゼント!!**




**購入特典❷**

**サマータイヤもお買い得に!!**

店頭通常価格より

**なんと!! 50%OFF**

対象商品:ヨコハマES32



### 一膳様メニュー枠

11月9日(月)の献立

■麻婆豆腐■目玉焼フライ■マカロニソテー■もやしのサラダ

■高菜饅頭 <369kcal 3.1g>

**11/9(月)のお弁当ご注文で、ご優待券をさらにプレゼント!**

○このチラシの特典は12/6(日)まで ○こちらの広告を持参、または「一膳のチラシを見た!」とお伝えください

### お近くのイエローハットでお待ちしています

| 金沢野々市店 | 金沢東店 | 金沢南店 | 金沢田上店 |
|---|---|---|---|
| 石川県野々市市二日市2-125 | 石川県金沢市福久町2-100 | 石川県金沢市久安4-422 | 石川県金沢市田上の里1-134 |
| TEL076-294-8080 | TEL076-257-8680 | TEL076-243-1414 | TEL076-221-1188 |

受け継がれる料亭の味を、新年の食卓へ。
大切な方と囲む祝いの二段重をお届けします。

# おせち料理

料亭 大友楼 二段重 **22,000円税込**

38品目
2〜3人前
税・配達料込




おせち料理は保冷状態でのお届けとなります。お届け後は冷暗所ならびに冷蔵庫に保管してください。(冷凍品ではありません)／お届け日は12月31日のみとなります。交通状況ならびに天候により指定のお届け時間帯に配達ができない場合がございますので、余裕をもった指定時間をご選択ください。／県外へのお届けはできません。／おせち料理は大友楼が製造いたします。

お問合せ・ご注文は最寄りの一膳グループ営業所まで

**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)** 1食あたり ¥390
おかずのランダムセット

**おまかせセット(5食分)** 1食あたり ¥540
ごはんとおかずのランダムセット

特別価格
定価 ~~¥2,150 税込~~ **¥1,950 税込**

特別価格
定価 ~~¥2,950 税込~~ **¥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
¥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。