

2024 4/15 ▶ 4/27

ワガママQランチ

弁当の一膳

弁当の一膳
本社/工場

TEL.076-268-5111
FAX.076-268-5193

本社/工場 金沢市専光寺町そ87番地
白山営業所 白山市倉光8丁目59番地
小松営業所 小松市矢崎町ナ112番1号

営業時間 8:00-17:00 [平日] 8:00-14:00 [土曜日]

https://ichizen.tv

一膳 | 検索

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、ご予約商品のご注文・変更等は、前営業日午後1時まで、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。当社は石川県産こしひかり100%を使用しております。

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

膳

¥540 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351kcal、大468kcal、小281kcal)

■4月15日(月)
<460kcal 3.5g>
・台湾スパ
・しゅうまい
・キャベツのサラダ
・菜の花とあさりの煮浸し

好評につき
第2弾

■4月16日(火)
<426kcal 3.4g>
・アジフライだしわり醤油
・コーンそばろ井
・ほうれん草のサラダ
・白菜のコンソメ煮

■4月17日(水)
<398kcal 3.3g>
・フィッシュフライ
タルタルソース
・オムレツ
・こんにゃくの
生姜醤油和え
・小松菜のそばろ炒め

手作りの
タルタル

■4月18日(木)
<408kcal 3g>
・あさりの卵とじ
・ポテトコロッケ
・さばのみりん焼
・マカロニサラダ
・お揚げじゃが

あさりの
旨味

■4月19日(金)
<374kcal 2g>
・カレー肉豆腐
・イカカツ
・にしの利休焼き
・白菜の和え物
・こんにゃくの煮物

■4月20日(土)
<339kcal 2.6g>
・きのこ野菜の
生姜炒め
・おまかせフライ
・ふんわり豆腐寄せ
・チンゲン菜のサラダ
・ごぼうのバター醤油炒め

■4月22日(月)
<345kcal 3.6g>
・しゅうまいの
中華野菜かけ
・はんぺんフライ
・菜の花天の煮物
・大根のフレンチサラダ
・キャベツの煮浸し

野菜
たっぷり

■4月23日(火)
<345kcal 2.4g>
・たけのこごはん
・肉団子じゃが
・たこカツ
・オムレツ
・チンゲン菜と
もやしのナムル

ほっとする味

■4月24日(水)
<377kcal 3.9g>
・コロッケのミートソース
・ハムステーキ
・白菜と小松菜の和え物
・お魚ちらし揚げの煮物

■4月25日(木)
<400kcal 3.4g>
・目玉焼きフライの
カレーソースかけ
・赤魚の生姜焼き
・マカロニと
ほうれん草のサラダ
・わかめの炒り煮
・がんもの煮物

■4月26日(金)
<444kcal 2.7g>
・野菜たっぷり
春雨チャンプルー
・春巻
・たちうおの照焼き
・キャベツのサラダ
・豆腐のすき焼き風煮

■4月27日(土)
<351kcal 2.2g>
・鶏肉の味噌炒め
・おまかせフライ
・つくね巻き
・青菜のごま和え
・ピリ辛大根とこんにゃく

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

¥640 税込

注文・変更の締め切り: 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

■4月15日(月)
<601kcal 2.7g>
・発芽玄米
・牛肉の塩こうじ炒め
・白身フライ
・コンソメ煮
・大根のマリネ
・菜の花のからし和え

■4月16日(火)
<618kcal 2.5g>
・麦飯
・アップルから揚げ
・赤魚のごま焼き
・豚肉の辛子マヨ和え
・小松菜のアーモンド和え
・白菜の塩昆布バター炒め

NEW

りんごで
やわらか

■4月17日(水)
<589kcal 3.1g>
・十六穀米
・本格麻婆豆腐
・かれの塩焼
・野菜の天ぷら
・きのこの胡麻和え
・ほうれん草の
黒こしょう炒め

■4月18日(木)
<613kcal 2.5g>
・黒米
・豚肉と野菜の
ナポリタン風炒め
・れんこん金平
・里芋の煮物
・ビーンズサラダ
・しらたきのナムル

懐かしい味

■4月19日(金)
<587kcal 2.9g>
・五穀米
・白身天ぷら黒酢あん
・コーンじゃが
・肉しゅうまい
・ブロッコリーのサラダ
・キャベツの煮浸し

■4月20日(土)
<607kcal 2.6g>
・さごしの西京漬
・ビーフカツ
・たこ八の煮物
・チンゲン菜の和え物
・白菜とえびの炒め煮

■4月22日(月)
<593kcal 2.2g>
・発芽玄米
・あじの竜田揚げ
野菜かけ
・茄子のそばろ煮
・大根のごまサラダ
・切昆布の煮物
・キャベツのマヨネーズ和え

ビタミンDで
骨の強化

■4月23日(火)
<622kcal 2.6g>
・麦飯
・エビフライ
・たらゆかり焼
・白菜の中華炒め
・小松菜のおかか和え
・タルタルソース

大きなえび
2尾

■4月24日(水)
<613kcal 2.7g>
・十六穀米
・牛肉の甘辛煮
・しゅうまい
・チンゲン菜のサラダ
・こんにゃくのピリ辛炒め
・焼き厚揚げ

■4月25日(木)
<619kcal 1.9g>
・黒米
・豚肉ときのこの
バター醤油炒め
・ほっけのみりん焼
・コンソメ煮
・小松菜のわさび和え
・ポテトサラダ

NEW

とろーり
あんかけ

■4月26日(金)
<592kcal 2.3g>
・五穀米
・豆腐のにら玉
あんかけ
・サーモンフライ
・チリコンカン
・白菜の和え物
・ほうれん草のソテー

■4月27日(土)
<579kcal 3.5g>
・和風ハンバーグ
・パンプキンキッシュ
・根菜の
オイスターソース炒め
・玉ねぎのおかか和え
・菜の花のごま和え

あ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

ラストオーダー
次週よりめん弁当です

季節膳

ごはん付き
¥600 税込

鍋のみ
¥490 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



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



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攪拌し、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。



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。あつあつ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

白濁バイタンスープがあつあつしながら、旨みが口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



冷凍弁当の
置き型
セルフ

社員食堂

始めませんか?

おすすめ&
メリット



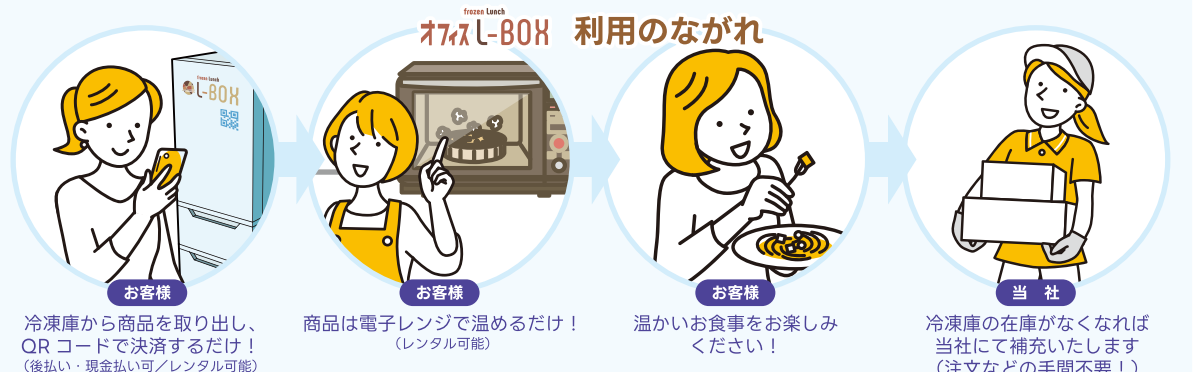
1. 置き型スタイルだから、注文不要です!
2. 管理費や調理人・栄養士もみんな不要!
3. スマホ決済だから、総務の手間も不要!
4. 従業員数10人程度から導入可能です!
5. 40種類以上の豊富な献立にカレー&麺も!

新しいスタイルの社員食堂をご提案します

冷凍庫から取り出し電子レンジで温めるだけ!の新しい社食スタイル!
福利厚生アップ! 食事の準備不要! 時間の節約! スマホで決済! 在庫管理不要!
詳しくは営業担当がご説明に伺います。最寄りの営業所へお気軽にお申し付けください。



L-BOX
ウェブから詳細を確認



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

	4/15 月	4/16 火	4/17 水	4/18 木	4/19 金	4/20 土	4/22 月	4/23 火	4/24 水	4/25 木	4/26 金	4/27 土
膳												
季節膳												
健康膳												

ご住所

電話番号

おいしいお米を販売中!

当社では能登産こしひかり(10kg)を販売中
です。おいしいお米をご自宅で
いかがですか。
詳しくはうら面をご覧ください。



提供/中橋商事

