

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... 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



当日9:15

ヘルシー膳

¥540 税込

注文・変更の締め切り: 当日9時15分まで

- 1月6日(月) <373kcal 3.0g>
・えびカツのタルタルソース
・たこさつま揚げの煮物
・キャベツの和え物
・じゃがいもの金平

- 1月7日(火) <397kcal 3.5g>
・キーマカレー
・コロケ
・チーズ入つくね
・チンゲン菜のサラダ
・白菜のコンソメ煮

- 1月8日(水) <284kcal 3.8g>
・レタスとたまごの中華炒め
・コーンフライ
・グラタン
・大根と白菜の甘酢漬け
・メンマとこんにゃくの煮物

- 1月9日(木) <381kcal 3.0g>
・じゃがいもといかのバター醤油煮
・甘辛ささみフライ
・紅生姜天の煮物
・小松菜のサラダ
・ハンバーグ

- 1月10日(金) <336kcal 2.2g>
・春雨のすき焼き煮
・たこカツ
・ほっけ塩焼き
・ほうれん草の和え物
・マカロニソテー

- 1月11日(土) <395kcal 3.6g>
・おまかせフライ
・とんかつソース
・豆腐ハンバーグ
・オクラのサラダ
・いか団子の煮物

- 1月13日(月)
・お休みです

- 1月14日(火) <327kcal 2.5g>
・本格チャプチェ
・白身フライ
・ハム玉子とじ
・キャベツの和え物
・大豆のトマト煮

- 1月15日(水) <373kcal 2.4g>
・長芋ともやしのベーコン炒め
・カレーフライ
・鶏肉の照り焼き
・和風マカロニサラダ
・白菜の煮浸し

- 1月16日(木) <384kcal 2.3g>
・五目ご飯
・コク旨豚キムチ煮
・いかの天ぷら
・ウインバーグ
・オクラのゆかり和え

- 1月17日(金) <508kcal 2.8g>
・野菜コロケのデミソース
・さばの塩焼き
・大根の酢の物
・春雨とごぼうの甘辛煮

- 1月18日(土) <403kcal 2.9g>
・豆腐ハンバーグ
・三角春巻
・チンゲン菜のサラダ
・焼き味噌つくね

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

¥690 税込

注文・変更締め切り: 前営業日13時まで

- 1月6日(月) <607kcal 3.4g>
・発芽玄米
・揚げ豆腐のあんかけ
・しゅうまい
・ちぎり揚げの煮物
・チンゲン菜のピーナツ和え
・白菜の黒こしょう炒め

- 1月7日(火) <603kcal 2.2g>
・麦飯
・ポトフ
・ピーマン肉詰フライ
・新豆腐のふわふわ揚げ
・キャベツと竹輪のわさびマヨ和え
・鶏肉といんげんの炒め物

- 1月8日(水) <609kcal 2.4g>
・十六穀米
・さわらのムニエル
・焼き肉詰めいなり
・小松菜の味噌炒め
・切干大根のごまサラダ
・イカマリネ

- 1月9日(木) <585kcal 2.6g>
・黒米
・塩焼き肉
・絹厚揚げの煮物
・じゃがいものソテー
・ほうれん草のナムル
・玉ねぎサラダ

- 1月10日(金) <591kcal 2g>
・五穀米
・赤魚のゆず味噌焼
・茄子はさみ揚げ
・麻婆大根
・菜の花のおかか和え
・高野豆腐の煮物

- 1月11日(土) <614kcal 4.0g>
・豆腐バーグのおろしポン酢
・海老カツ
・ますの塩焼き
・オクラの和え物
・昆布の煮物

- 1月13日(月)
・お休みです

- 1月14日(火) <611kcal 3.0g>
・麦飯
・サーモンフライ
・野菜とひじきの豆腐焼
・チンゲン菜の浸し
・きのこソテー
・大豆のカレー煮

- 1月15日(水) <585kcal 2.4g>
・十六穀米
・白身魚のラタトゥーユ
・ごぼう巻の煮物
・ほうれん草とベーコンのソテー
・南瓜のピーナツ和え
・ごま団子

- 1月16日(木) <602kcal 3g>
・黒米
・牛肉とごぼうのすき焼き風煮
・しんじょう
・青菜のキムチ和え
・里芋のサラダ
・大根のコンソメ煮

- 1月17日(金) <607kcal 2.5g>
・五穀米
・鶏肉の塩こうじ唐揚げ
・あじの塩焼き
・さつまいも金平
・ピーマンのツナ和え
・切干大根の煮物

- 1月18日(土) <590kcal 2.7g>
・オムレツ
・カレーコロケ
・イカハンバーグ
・チンゲン菜のサラダ
・厚揚げの煮物

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

季節膳

ごはん付き ¥650 税込

鍋のみ(ごはんなし) ¥510 税込

季節膳は曜日替わりの献立内容となります



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。

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。

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。

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。

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っさりしながら、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



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。



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。



クオリティランチグループが提供する置き型社員食堂

オフィス L-BOX は新しいスタイルの福利厚生

200円ランチ はじめませんか

このようなお悩みをオフィス L-BOX で解決します

- ★ 福利厚生をもっと充実させたい
★ スタッフの食事管理を行いたい
★ 時間を気にせず食事がしたい

オフィス L-BOX はこんな業務改善ができる便利なサービスです

- ★ 置き型のため、発注や管理が不要
★ 個人のスマホ決済なら総務の業務削減に
★ 管理者画面から履歴確認・CSV 出力可能

最適なプランをご提案します 商品 8 種 60 品目以上、導入費用 ¥0、月額費用 ¥8,750 より

ウェブから詳細を確認



冷凍庫から商品を取り出し温めて食べるだけ



注文書 一膳本社

Table with columns for dates (1/6 to 1/18) and rows for menu items (ヘルシー膳, 季節膳, 健康膳).

お客様名

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。



提供/中橋商事

