

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

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
<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)

■1月20日(月)
<358kcal 3.1g>
・ハンバーグ
・わさびソース
・さつまいもフライ
・ちんげん菜のナムル
・白菜の煮浸し

ソースが
くせになる

■1月21日(火)
<391kcal 4g>
・鶏の唐揚げ
・キャベツと油揚げの
回鍋肉風
・大根サラダ
・さつま揚げの煮物

■1月22日(水)
<336kcal 2.5g>
・甘辛豆腐の玉子とじ
・かき揚げ
・ハムとキャベツの炒め物
・もやしの中華和え
・チヂミ

ご飯が進む

■1月23日(木)
<380kcal 2.5g>
・豚肉のねぎ塩炒め
・コロケ
・レタスサラダ
・厚揚げの煮物
・高菜饅頭

■1月24日(金)
<345kcal 4.4g>
・味噌カツ
・ほっけ塩焼き
・ほうれん草の和え物
・じゃがいものコンソメ煮

定番
味噌カツ

■1月25日(土)
<425kcal 3g>
・おまかせフライ
・明太マヨオムレツ
・小松菜のサラダ
・焼きさつま揚げ

■1月27日(月)
<368kcal 2.9g>
・春雨ともやしの
黒こしょう炒め
・イカカツ
・豆腐ハンバーグ
・キャベツのサラダ
・竹輪とコーンの炒め物

■1月28日(火)
<337kcal 3.3g>
・きのご飯
・あじフライ だし醤油付
・肉団子の煮物
・白菜のサラダ
・カレー金平ごぼう

■1月29日(水)
<360kcal 2.4g>
・ふろふき大根の
肉みそかけ
・ハムカツ
・オムレツ
・もやしのナムル
・ほうれん草の和え物

新メニュー
冬に食べたい

■1月30日(木)
かんてい局
特別優待券プレゼント
キャンペーン
詳しくは裏面を

■1月31日(金)
<284kcal 2.7g>
・海鮮中華煮
・春巻
・にしんの塩焼
・チンゲン菜のサラダ
・大豆の煮物

海鮮の
旨味

■2月1日(土)
<395kcal 3.6g>
・チキン南蛮
・おまかせフライ
・大根の酢の物
・がんもの煮物

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

■1月20日(月)
<616kcal 2.7g>
・発芽玄米
・野菜たっぷり回鍋肉
・新豆腐のふわふわ揚げ
・じゃがいものチリソース
・なすの煮浸し
・オクラの和え物

■1月21日(火)
<604kcal 2.6g>
・麦飯
・えびの天ぷら
・厚揚げの
生姜醤油焼
・たこさつま揚げの煮物
・ブロッコリーのサラダ
・もやしのソテー

豪華
2本入り

さばを食べて
骨を強く

■1月22日(水)
<612kcal 2.4g>
・十六穀米
・さばの塩焼き
・炊き合わせ
・さつまいものピリ辛煮
・キャベツのゆかり和え
・ほうれん草のサラダ

■1月23日(木)
<612kcal 2.5g>
・黒米
・チキンステーキ
・トリュフ入きのソース
・真あじのしそ巻き天ぷら
・絹ごし揚げの煮物
・れんこんの和え物
・いんげんのソテー

ぶりの鉄分で
貧血予防

■1月24日(金)
<614kcal 2.8g>
・五穀米
・ぶりの竜田揚げ
・香味ねぎソース
・しゅうまい
・金平ごぼう
・もやしの中華和え
・チンゲン菜のお浸し

■1月25日(土)
<602kcal 3.0g>
・さわらのムニエル
・ハム玉子とじ
・肉詰めいなり
・小松菜のサラダ
・もずくの和え物

■1月27日(月)
<596kcal 2.3g>
・発芽玄米
・豚肉と長芋の炒め物
・なす肉詰め
・オムレツ
・豆腐のサラダ
・大根の煮物

食感楽しむ
一品

■1月28日(火)
<581kcal 2.4g>
・麦飯
・赤魚のから揚げ
・野菜あん
・かぼちゃの豆腐ハンバーグ
・高野豆腐のそぼろかけ
・さつま芋サラダ
・菜の花のコンソメ炒め

■1月29日(水)
<595kcal 2g>
・十六穀米
・鶏肉の南蛮漬け
・カレー肉豆腐
・キャベツのからし和え
・あさりとセロリの炒め物
・春雨の酢の物

■1月30日(木)
<583kcal 3.1g>
・黒米
・牛肉じゃが
・ますの塩こうじ焼
・しゅうまい
・ほうれん草と
中華くらげの和え物
・ナポリタン

■1月31日(金)
<593kcal 2.7g>
・五穀米
・きのご和風
・おろしハンバーグ
・こんにゃくの煮物
・ブロッコリーと玉子のサラダ
・きんぴらごぼう
・生姜和え

きのこで
美肌効果

■2月1日(土)
<402kcal 2.9g>
・たらの幽庵焼き
・ささみフライ
・信田巻の煮物
・大根の酢の物
・白菜のカレー炒め

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。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



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。(※ 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。



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いません。



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

	1/20 月	1/21 火	1/22 水	1/23 木	1/24 金	1/25 土	1/27 月	1/28 火	1/29 水	1/30 木	1/31 金	2/1 土
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。
詳しくはうら面をご覧ください。



提供/中橋商事

