

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**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。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

¥590 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)  
<387kcal 3.3g>  
・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)  
<429kcal 4.2g>  
・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)  
<366kcal 2.7g>  
・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)  
<381kcal 2.6g>  
・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)  
<359kcal 4.8g>  
・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)  
<433kcal 3.2g>  
・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)  
<369kcal 3g>  
・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)  
<365kcal 3.4g>  
・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

■1月29日(水)  
<380kcal 2.7g>  
・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)

■1月31日(金)  
<307kcal 2.9g>  
・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)  
<400kcal 3.7g>  
・チキン南蛮  
・おまかせフライ  
・大根の酢の物  
・がんもの煮物

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

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

■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

ぶりの鉄分で  
貧血予防

■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

きのごで  
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

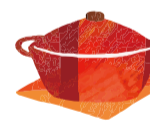
## 煮込みラーメン 白湯

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



〜 切り取りし、配達員にお渡しください

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  
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。

注文書 一膳本社

お客様名

	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
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

