

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。当社は石川県産産物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:  
 <351kcal、大468kcal、小281kcal)

- 3月17日(月)  
 <411kcal 2.7g>  
 ・鶏肉と野菜のチャプチェ  
 ・目玉焼フライ  
 ・チーズ入つくね  
 ・チンゲン菜の和え物  
 ・マカロニのカレーソテー

- 3月18日(火)  
 <418kcal 3.1g>  
 ・天井風  
 ・切干大根の炒め煮  
 ・小松菜のサラダ  
 ・煮物

ご飯に  
 のけて

- 3月19日(水)  
 <338kcal 2.1g>  
 ・たまごともやしの  
 いりつけ  
 ・甘辛ささみフライ  
 ・ほっけ塩焼き  
 ・キャベツの中華サラダ  
 ・ほうれん草の煮物

- 3月20日(木)  
 ・お休みです

- 3月21日(金)  
 <389kcal 2.4g>  
 ・ガリバタ  
 ・ベーコンじゃが  
 ・イカカツ  
 ・チキン南蛮  
 ・大根のサラダ  
 ・キャベツの煮びたし

ガリバタで  
 食欲そそる

- 3月22日(土)  
 <303kcal 2.9g>  
 ・豆腐のそぼろ煮  
 ・おまかせ焼魚  
 ・春雨の中華炒め  
 ・にんじんマリネ  
 ・焼き味噌つくね

- 3月24日(月)  
 <440kcal 3.4g>  
 ・タルタルinハンバーグの  
 ポン酢ソース  
 ・カレーコロッケ  
 ・ピリ辛マカロニサラダ  
 ・白菜の味噌煮

贅沢な  
 味わい

- 3月25日(火)  
 <401kcal 3.1g>  
 ・プルコギ風炒め  
 ・ベーコンフライ  
 ・チキンピカタ  
 ・小松菜のお浸し  
 ・キャベツのボンゴレ風煮

- 3月26日(水)  
 <333kcal 2.6g>  
 ・甘辛そぼろ玉子とじ  
 ・イカハンバーグ  
 ・さばの竜田揚げ  
 甘酢野菜  
 ・チンゲン菜のサラダ  
 ・大根の中華炒め

- 3月27日(木)  
 <326kcal 2.6g>  
 ・竹の子ご飯  
 ・もやしと豚肉の  
 中華炒め  
 ・味噌だれとんかつ  
 ・チーズ入つくね  
 ・ほうれん草の和え物  
 ・たこ入さつま揚げの煮物

春の味覚  
 竹の子

- 3月28日(金)  
 <324kcal 2.5g>  
 ・チキンカツ  
 トマトソース  
 ・菜の花の煮浸し  
 ・キャベツのごま和え  
 ・千草焼

人気メニュー  
 特製ソース

- 3月29日(土)  
 <397kcal 3.2g>  
 ・豆腐ハンバーグの  
 青じそドレ  
 ・おまかせフライ  
 ・大根のサラダ  
 ・高菜饅頭

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

- 3月17日(月)  
 <587kcal 2.4g>  
 ・発芽玄米  
 ・かれないの  
 カルパッチョソース  
 ・コーンフライ  
 ・たこ入さつま揚げの煮物  
 ・小松菜の和え物  
 ・もやし炒め

- 3月18日(火)  
 <617kcal 2.5g>  
 ・麦飯  
 ・豚肉の  
 オイスターソース炒め  
 ・さけの塩こうじ焼  
 ・金平ごぼう  
 ・ほうれん草のサラダ  
 ・かぶの酢の物

- 3月19日(水)  
 <601kcal 2.2g>  
 ・十六穀米  
 ・鶏むね肉の シンプルで  
 ねぎ塩焼き 美味しい  
 ・めった汁煮  
 ・白菜の中華サラダ  
 ・ブロッコリーのソテー  
 ・ハムサラダ

- 3月20日(木)  
 ・お休みです

- 3月21日(金)  
 <608kcal 2g>  
 ・五穀米  
 ・牛肉と  
 大根の煮物  
 ・ひとくち磯辺白身フライ  
 ・じゃがいものバター炒め  
 ・オクラの和え物  
 ・れんこんの辛味噌炒め

旨味  
 たっぶり

- 3月22日(土)  
 <610kcal 2.5g>  
 ・赤魚の幽庵焼  
 ・つくね巻き  
 ・絹ごし揚げの煮物  
 ・チンゲン菜のサラダ  
 ・ピーマンおかつ炒め

- 3月24日(月)  
 <595kcal 2.6g>  
 ・発芽玄米  
 ・白身魚の リコピンで  
 トマトソース がん予防  
 ・さつまいもコロッケ  
 ・信田巻の煮物  
 ・春雨サラダ  
 ・大根のピリ辛炒め

- 3月25日(火)  
 <612kcal 2.3g>  
 ・麦飯  
 ・鶏肉の卵とじ  
 ・なすのゆかり天ぷら  
 ・いんげんの炒め物  
 ・カリフラワーサラダ  
 ・ほうれん草のポン酢和え

- 3月26日(水)  
 <607kcal 2.5g>  
 ・十六穀米  
 ・鯖の唐揚げ野菜掛け  
 ・キャベツの塩こうじ炒め  
 ・海鮮野菜揚げの煮物  
 ・れんこんとそら豆の  
 サラダ  
 ・こんにゃくの味噌煮

- 3月27日(木)  
 <586kcal 3.2g>  
 ・黒米  
 ・焼き肉の  
 とろろがけ とろろで  
 美白効果  
 ・たら七味焼  
 ・しんじょう  
 ・マカロニサラダ  
 ・もやしのキムチ和え

- 3月28日(金)  
 <605kcal 2.4g>  
 ・五穀米  
 ・焼きさばの南蛮漬  
 ・しゅうまい  
 ・キャベツとあさりの  
 ボンゴレ風炒め  
 ・パンパンジー  
 ・チンゲン菜のソテー

- 3月29日(土)  
 <611kcal 2.5g>  
 ・オムレツ  
 ・あじフライ  
 ・イカハンバーグ  
 ・ポテマカサラダ  
 ・小松菜ともやしの煮物

あつあつのお鍋をのり  
 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

白湯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。(※ 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

〜 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ます  
 ようお願いいたします。土曜日は2営業日午前午後1時までにご注文下さい。

お客様名

	3/17 月	3/18 火	3/19 水	3/20 木	3/21 金	3/22 土	3/24 月	3/25 火	3/26 水	3/27 木	3/28 金	3/29 土
ヘルシー膳												
季節膳												
健康膳												

ご注文

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

