

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。

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)

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



予約

季節膳

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

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時までにお願います

■3月31日(月)
<371kcal 2.7g>
・鶏肉の黒胡椒炒め
・バターコーンコロッケ
・つくね巻き
・キャベツのサラダ
・大根の味噌煮

■4月1日(火)
<393kcal 2.9g>
・すき焼きカツ
・ハンバーグ
・なます
・ごぼう天の煮物

■4月2日(水)
<340kcal 3g>
・オムレツの
カレーソース
・白身フライ
・小松菜の和え物
・野菜炒め

とろーり
たまご

■4月3日(木)
<442kcal 2.5g>
・豚肉と大根の煮物
・甘辛さきみフライ
・焼きさば
・マカロニゆかりマヨ和え
・こんにゃくのピリ辛煮

■4月4日(金)
<312kcal 2.4g>
・海鮮と玉子の
中華煮
・ハムカツ
・しんじょう
・ほうれん草のサラダ
・もやしのソテー

海鮮の
旨味

■4月5日(土)
<298kcal 2.5g>
・鶏ひき肉じゃが
・チキンピカタ
・おまかせ焼魚
・小松菜の中華和え
・キャベツのソテー

■4月7日(月)
<430kcal 3g>
・ピザ風ハンバーグ
・イカカツの
チリマヨソース
・春雨ゆかり和え
・白菜の煮浸し

大好評
メニュー



ボリューム満点
新生活応援ウィーク(4/7~4/11)

■4月8日(火)
<308kcal 3.8g>
・チキンカレー
・春巻
・塩ほっけ
・大根の酢の物
・こんにゃくガリバタ
醤油炒め

■4月9日(水)
<381kcal 2.6g>
・肉井
・ポテトコロッケ
・焼き野菜つくね
・もやしの中華和え
・チンゲン菜の炒め物

2種類の
肉で満足

■4月10日(木)
Hanakoya
特別優待券
プレゼント
詳しくはうら面を

■4月11日(金)
<391kcal 2.7g>
・焼肉カルビ風
メンチかつ
・角揚げの煮物
・ほうれん草のからし和え
・かにしゅうまい

■4月12日(土)
<344kcal 2.5g>
・フィッシュフライ
タルタルソース
・いかハンバーグ
・小松菜の和え物
・肉野菜巻き

■3月31日(月)
<602kcal 2.7g>
・発芽玄米
・鶏肉チンジャオロース
・野菜コロッケ
・あじの生姜焼き
・大根の酢の物
・キャベツのおかか煮

■4月1日(火)
<586kcal 2.9g>
・麦飯
・かれないの
バジル焼き
・角揚げの煮物
・れんこんのサラダ
・切干大根の煮物
・白菜のからし和え

バジル
香る

■4月2日(水)
<612kcal 3.1g>
・十六穀米
・豚肉と野菜の味噌煮
・高野豆腐の卵とじ
・キャベツのサラダ
・さつま芋ごまサラダ
・ねぎ炒め

長いもで
貧血予防

■4月3日(木)
<613kcal 2.5g>
・黒米
・長芋と
牛肉の炒め
・ふわふわ豆腐
・大根とツナの煮物
・菜の花の菜種和え
・黒豆

■4月4日(金)
<614kcal 2.6g>
・五穀米
・焼さけの柚子胡椒
タルタルソース
・焼き豆腐のそぼろかけ
・小松菜のサラダ
・ブロッコリーのソテー
・白菜のなめたけ和え

■4月5日(土)
<615kcal 3g>
・ポークチャップ
・しゅうまい
・グラタン
・チンゲン菜のサラダ
・キャベツの
サワークラウト風

■4月7日(月)
<612kcal 2.3g>
・発芽玄米
・牛肉じゃが
・茄子はさみ揚げ
・高野豆腐の含め煮
・豆サラダ
・きのこのバターソテー

■4月8日(火)
<595kcal 3.0g>
・麦飯
・えび天たまご
チリソース
・わかめと揚げの煮物
・しんじょう
・キャベツサラダ
・チンゲン菜のコンソメ煮

ピリ辛が
クセになる

■4月9日(水)
<583kcal 2.8g>
・十六穀米
・さばの味噌煮
・彩り野菜の
鶏つみれ
・生姜炒め
・さつまいもサラダ
・白菜の旨塩煮

さばで
血液サラサラ

■4月10日(木)
<608kcal 2.1g>
・黒米
・自家製鶏むね唐揚げ
・白身魚の粕漬揚げ焼き
・味噌きんぴら
・菜の花の
ピーナッツ和え
・コールスローサラダ

むね肉で
疲労回復

■4月11日(金)
<603kcal 2.8g>
・五穀米
・豚肉のみそ炒め
・パンプキンキッシュ
・ツナじゃが
・海藻サラダ
・ブロッコリーのソテー

■4月12日(土)
<585kcal 3.1g>
・赤魚のおろしポン酢
・海老カツ
・炊き合わせ
・もずくの和え物
・高菜饅頭



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

〜 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。

お客様名

	3/31 月	4/1 火	4/2 水	4/3 木	4/4 金	4/5 土	4/7 月	4/8 火	4/9 水	4/10 木	4/11 金	4/12 土
ヘルシー膳												
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

