

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

## 特膳

¥640 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)

■3月31日(月)  
<487kcal 3.5g>  
・鶏肉の黒胡椒炒め  
・牛すじ入りコロッケ  
・つくね巻き  
・キャベツのサラダ  
・大根の味噌煮  
・しゅうまい

■4月1日(火)  
<564kcal 4.2g>  
・すき焼きカツ  
・ハンバーグ  
・なます  
・ごぼう天の煮物  
・ねぎ入厚焼玉子

■4月2日(水)  
<500kcal 4g>  
・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  
・チキンリング

■4月3日(木)  
<502kcal 3.6g>  
・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  
・八幡巻き

■4月4日(金)  
<409kcal 3.1g>  
・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  
・ウインハンバーグ

■4月5日(土)  
<401kcal 2.7g>  
・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  
・おまかせ一品

■4月7日(月)  
<513kcal 3.7g>  
・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  
・かにかま天ぷら  
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)  
<451kcal 4.1g>  
・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  
・たこ焼

■4月9日(水)  
<408kcal 2.9g>  
・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  
・もずく

■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)  
<454kcal 3.4g>  
・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  
・焼きさつま揚げ

■4月12日(土)  
<393kcal 2.8g>  
・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  
・おまかせ一品

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

■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

■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

■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

■4月10日(木)  
<608kcal 2.1g>  
・黒米  
・自家製鶏むね唐揚げ  
・白身魚の粕漬け焼き  
・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

■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

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

### ごま豆腐なべ

豚肉と白菜をたっぷり入れ、豆腐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

白湯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



〜 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

	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
特膳												
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

