

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:  
<351kcal、大468kcal、小281kcal)

■3月17日(月)  
<425kcal 3.1g>  
・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)  
<456kcal 3.3g>  
・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)  
<341kcal 2.3g>  
・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)  
<405kcal 2.5g>  
・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 3.3g>  
・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)  
<463kcal 3.6g>  
・タルタルinハンバーグの  
ボン酢ソース  
・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)  
<431kcal 3.3g>  
・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)  
<366kcal 2.7g>  
・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)  
<345kcal 2.7g>  
・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)  
<326kcal 2.7g>  
・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 3.3g>  
・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  
ねぎ塩焼き  
・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

シンプルで  
美味しい

■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  
たっぷり

■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  
トマトソース  
・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

リコピンで  
がん予防

■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  
・ほうれん草のボン酢和え

■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

とろろで  
美白効果

■3月27日(木)  
<586kcal 3.2g>  
・黒米  
・焼き肉の  
とろろがけ  
・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

あつあつのお鍋を目前で  
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。



クオリティランテ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営業日午前午後1時までにご注文下さい。

注文書 せんれい小松

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
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

