

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** をお願いします。ご予約商品のご注文・変更等は、**前営業日午後1時まで**にお願いします。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。

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

10月末まで

¥ 540 税込

11月より

¥ 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: 約328kcal、大: 約437kcal、小: 約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

10月末まで

¥ 690 税込

11月より

¥ 740 税込

注文・変更締め切り: 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

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

10月末まで

ごはん付き ¥ 650 税込

鍋のみ (ごはんなし) ¥ 510 税込

11月より

ごはん付き ¥ 700 税込

鍋のみ (ごはんなし) ¥ 530 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時までをお願いします

■10月27日(月) <282kcal 3.1g> ・中華五目炒め ・サーモンフライ ・オムレツ ・チンゲン菜のサラダ ・ピーマンの金平	■10月28日(火) <384kcal 2.4g> ・コロッケの わさびツナマヨソース ・粗びきつくね ・キャベツのごま和え ・マカロニのカレー炒め	■10月29日(水) <271kcal 2.7g> ・キーマカレー ・ピーマン 肉詰めフライ ・シルバーの旨塩焼き ・小松菜のサラダ ・こんにゃくの炒め物	■10月30日(木) <324kcal 2.4g> ・ひじきご飯 ・そばろとじゃがいもの煮物 ・目玉焼フライ ・ボンゴレマカロニ ・ほうれん草のサラダ	■10月31日(金) <289kcal 2.8g> ・白身フライ玉子とじ ・パンプキンキッシュ ・大根の酢の物 ・春雨とひき肉の炒め物	■11月1日(土) <265kcal 2.4g> ・鶏肉とキャベツの 香味炒め ・ハムステーキ ・トマトオムレツ ・オクラの和え物 ・白菜の煮浸し
■11月3日(月) ・お休みです	■11月4日(火) <352kcal 2.5g> ・白菜と春雨の中華炒め ・つくね ・バターコーンコロッケ ・小松菜の和え物 ・がんもの煮物	■11月5日(水) <302kcal 3.0g> ・スペイン風オムレツ ・コーンフライ ・ほうれん草の和え物 ・キャベツの煮浸し	■11月6日(木) <283kcal 3.2g> ・唐揚げ丼 ・野菜コンソメ炒め ・れんこんのごま和え ・さつま揚げの煮物	■11月7日(金) <284kcal 2.5g> ・バター肉じゃが ・えびカツ ・たらのみりん焼き ・大根のサラダ ・ツナマカロニ	■11月8日(土) <303kcal 2.8g> ・メンチカツ ・卵豆腐 ・チンゲン菜のサラダ ・海鮮バーグ

■10月27日(月) <585kcal 2.8g> ・発芽玄米 ・牛肉とごぼうの すき焼き風煮 ・つくね巻き ・キャベツのバター醤油炒め ・もやしの中華和え ・ブロッコリーのサラダ	■10月28日(火) <608kcal 3.2g> ・麦飯 ・ハンバーグのトマトソース ・白身フライ ・さつまいもの煮物 ・小松菜の和え物 ・大根の酢の物	■10月29日(水) <603kcal 3.3g> ・十六穀米 ・あじの天ぷら ・しゅうまい ・ピーマンの金平 ・キャベツのサラダ ・ほうれん草のピーナッツ和え	■10月30日(木) <620kcal 2.0g> ・黒米 ・豆腐のきのこあんかけ ・さばの塩焼き ・ささみカツ ・大豆のサラダ ・大根の中華炒め	■10月31日(金) <611kcal 2.2g> ・五穀米 ・親子煮 ・南瓜入りハンバーグ ・マカロニサラダ ・チンゲン菜の和え物 ・野菜炒め	■11月1日(土) <592kcal 1.9g> ・鶏肉のオイスター炒め ・かれいの生姜焼き ・里芋の煮物 ・オクラのサラダ ・ほうれん草とかにかまのナムル
■11月3日(月) ・お休みです	■11月4日(火) <587kcal 2.2g> ・麦飯 ・揚げ出し豆腐の野菜かけ ・オムレツ ・白菜のコンソメ煮 ・チンゲン菜のサラダ ・れんこんきんぴら	■11月5日(水) <618kcal 2.3g> ・十六穀米 ・鶏ももの黒酢あんかけ ・信田巻の煮物 ・キャベツのサラダ ・おはぎ ・ピーマンの炒め物	■11月6日(木) <611kcal 2.3g> ・黒米 ・豚肉の甘辛炒め ・さわらの西京焼 ・さつま揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・いんげんの炒め物	■11月7日(金) <620kcal 2.8g> ・五穀米 ・さばのトマトソースかけ ・揚げしゅうまいの中華野菜かけ ・高野豆腐の玉子とじ ・キャベツのシーザーサラダ ・ほうれん草の和え物	■11月8日(土) <607kcal 2.9g> ・赤魚のドレッシングかけ ・チキンカツ ・焼きつくね ・人参サラダ ・大根と竹輪の煮物

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おりません。**

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

ウェブから詳細を確認

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

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

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

冷凍庫から商品を取り出し
温めて食べるだけ

メで決済

あたため

いただきます

提供／中橋商事

注文書

一膳本社

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

ご住所

電話番号

	10/27 月	10/28 火	10/29 水	10/30 木	10/31 金	11/1 土	11/3 月	11/4 火	11/5 水	11/6 木	11/7 金	11/8 土
ヘルシー膳												
季節膳												
健康膳												

おいしいお米を販売中!

当社では能登産こしひかりを販売中です。
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

一膳ご利用者様★先行ご案内

まだ「コープいしかわ」にご加入していない方



人気の商品
1,500円相当を
500円で
おためし!

コープ商品の良さを
ぜひ実感してください。

そんな
ことっ
まで



便利で
おいしい!

おためしセット



忙しい日にさっと一品、すぐおいしい!!

A 時短実感 セット



〈セット内容〉●レンジでひとくちソースとんかつ ●ふっくら卵のオムライス ●練から揚げとレンコンの黒酢たれ炒め ●骨取りさばのみぞれ煮



コープで大人気の商品を集めました!

B 人気商品 セット



〈セット内容〉●骨取り赤魚の煮付け(しょうゆ) ●栗おこわおにぎり ●北海道牛乳仕込みのミルクパン ●なすの煮びたし〜オクラを添えて〜



離乳食作りが楽しくなる、便利なセット!

C 子育て応援 セット

対象月齢別「離乳食」シリーズ



〈セット内容〉●3種の国産野菜としらすのおかゆ ●国産野菜で作ったなめらかキューブ5種の緑黄色野菜&根菜 ●やわらかいミニうどん ●北海道産白身魚のほぐし身

■お問い合わせ・お申し込みは



生活協同組合 コープいしかわ

フリーダイヤル

0120-759-855

[受付]月〜金8:30〜20:00/土8:30〜14:00

Web申し込み



詳しくは10月30日(木)お弁当購入の方に
専用チラシをお届けします。

こんなに口溶けが良くて柔らかいパン、初めて!

ご予約は前営業日 13 時まで

掲載商品販売週: 10/15-11/7

お預かりの際は冷凍保存をお願いします。消費期限は商品に記載がございます。ご予約は営業所までご連絡ください。商品は定期的に更新します。10/14・11/4はお休みです。

各曜日
数量限定

100個

食パンのtonton



お届け
火曜日

火曜日の tonton 食パン

1斤(5枚切) ¥360 税込



レーズンを
より美味しく

お届け
水曜日

レーズンスティック

6個入り ¥360 税込



お届け
木曜日

シュガークロワッサン

4個入り ¥360 税込



お届け
金曜日

金曜日の tonton 食パン

1斤(5枚切) ¥360 税込



ご注文から3営業日以降のお届け
献立内容は弊社おまかせとなります



おまかせおかず(5食分)
おかずのランダムセット

1食あたり
¥390

11/1より

定価 ¥2,460 **¥1,950 税込**



おまかせセット(5食分)
ごはんとおかずのランダムセット

1食あたり
¥540

11/1より

定価 ¥2,960 **¥2,700 税込**

電子レンジで温めるだけ
オフィスでもおうちでもどこでも



中粒高専
能登米こしひかり
5kg・産率100%

¥4,880



一膳屋
金沢カレー
冷凍1kg・5〜6人前
製造から6ヶ月保存可能

¥880



三徳屋
金沢カレーレトルト
レトルト180g・1人前

¥420



三徳屋
そのまんまOKカレー
甘口・中辛・6個入
アレルギーフリー特定原材料7品目不使用。火や水が不要でそのまま食べられる

¥2,916



長谷川精工
耳にやさしいサージカル
マスク

不織布3層構造/おとな用
50枚入り

¥480



ダートコーヒー
加賀焼 KAGAYAKU
レギュラー・粉
270g

¥930



東洋水産
ごっ盛り

ちゃんぽん・塩田や
豚骨醤油・ワンタン醤油
ソース焼きそば

¥1,800

オフィス倶楽部 ご注文欄		
商品名	希望日	注文数量
		個
商品名	希望日	注文数量
		個
商品名	希望日	注文数量
		個
商品名	希望日	注文数量
		個
商品名	希望日	注文数量
		個
商品名	希望日	注文数量
		個
お客様名		
ご住所		
電話番号		
ご注文はTEL・FAXが注文用紙を配達員へ ご注文の場合は、FAX送信いただくが注文用紙を配達員へお渡しください。お電話でも承ります。商品名・数量・お客様名をお伝えください。 注文数量(ケース・パック・個数)にご注意ください。カップめんはケース販売のみです。価格はすべて税込価格です。		