

# 4月

2022.

# 日替わり MENU



いちばん

いちばん 京都

TEL:075-681-7544

FAX:075-682-5401

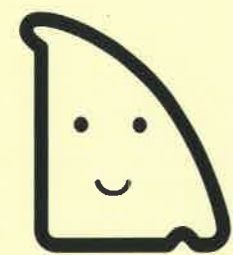
お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないよう  
ご協力をお願いします。

お届けの弁当容器は 電子レンジに対応していません。

仕入れの都合により、メニューを多少変更させて頂く場合があります。

午後2時までにお召し上がりください。

注：写真はイメージなので内容は多少なり異なる場合がございます。



いちばん君

SNSのアカウントを開きました。  
ぜひ、ご登録をお願いします。



BENTO\_ICHIBAN



4月 MIXグリル〜オニオンソース〜 田舎煮 856kcal	5火 韓国風豚肉スタミナ炒め チチミ チャプチェ 840kcal	6水 鶏の竜田揚 ポパイ炒め 875kcal	7木 白身魚南蛮漬 揚物 ひじき炒り豆腐 841kcal	8金 MIXフライ〜オ・ロソース〜 煮物2種 877kcal	9土 豚肉カレージャンマヨソース 860kcal
11月 天ぷら盛合せ あさり五目ご飯 889kcal	12火 麻婆茄子豆腐 揚物 チキンたらこペンネ 855kcal	13水 揚鳥〜野菜おろしあんかけ〜 彩り野菜春雨マヨサラダ 864kcal	14木 牛肉コロッケ&焼魚(ソイ) 高野豆腐卵とし 890kcal	15金 牛豚ガーリックバターソース トマトポトフ 851kcal	16土 沖縄風カツ丼 ゴキが入ったカツ丼 869kcal
18月 チキンカツ特製ソース 味噌バターコーンもやし 873kcal	19火 海老フライ〜ツナガマタルソース〜 八宝菜 895kcal	20水 チーズハンバーグ〜ケチャップソース〜 カレー炒り豆腐 877kcal	21木 揚げない酢鶏 鯖カツ もやしパンパンジー 850kcal	22金 スパカツ 大根と牛蒡の味噌煮 868kcal	23土 カレーコロッケ 888kcal
25月 鶏の唐揚 ポテト〜ホワイトソースかけ〜 872kcal	26火 ポークチャップ 生野菜サラダ〜照マヨチキンのせ〜 859kcal	28木 牛豚すき焼 焼サゴシ 水餃子 866kcal	29金 鶏磯辺天 ベーコンきのこたらこ春雨 879kcal	30土 イカフライ〜ゴマ味噌だれ〜 849kcal	

昭和の日

10のつく日は...  
**いちばんの日**  
岩手・新潟ご当地

4/7 (金) **あんかけカツ〜三元豚使用〜** (ご当地岩手)  
イタリアン (ご当地新潟)  
ミニ桜餅

岩手県のカツ丼が登場！  
キャベツの上にトンカツが乗りその上からとろっと甘酢っぱいソース味のがかかっています♪  
とろり甘酸っぱいソースが決め手！  
ご飯にタレが染みるのを嫌って発案された商品です！！

新潟名物の「イタリアン」とは、...  
一言で言うと「焼きそばミートソースかけ」もしくは「スパゲティ風焼きそば」  
関西では馴染みのないこの組合せを体験してください♪

4/11 (月) **天ぷら盛合せ〜海老2尾〜**  
あさり五目ご飯

一番弁当で一番の人気のメニュー天ぷら×五目ご飯を、満足度UPメニューにさせて登場！！  
通常海老1本⇒2本 五目ご飯+あさり⇒あさり五目ご飯  
是非ご賞味下さい！！

4/22 (金) **スパカツ** (ご当地北海道)

スパカツって何！？  
スパカツとは北海道釧路市民のソウルフードです。  
パスタ×トンカツ×たっぷりミートソース  
珍しい組合せですが、ご飯がすすみます！

※記載しているカロリーは  
並ライス分込の数値です

※お米は国産米を使用しています。

2022  
4 APR  
HEALTHY MENU

今年は春の訪れが早く、気温の高い日もあり、すでに薄着で過ごされる方もいらっしゃると思います。  
しかし、春の気候は寒暖差が激しいのが特徴です。  
朝晩と日中の気温差に身体が対応できず、体調を崩しやすくなります。  
毎日の健康の基本は、しっかりした食事と、しっかりした睡眠です。  
お昼はいちばんのランチでしっかりエネルギーチャージをして、毎日元気に過ごしましょう。

TEL:075-681-7544 FAX:075-682-5401  
ご注文は前日までお願いします。  
いちばん 京都 検索  
注:写真はイメージです。内容は多少なり異なる場合がございます。

※お願い※  
お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願い致します。  
お届けの弁当容器は、電子レンジに対応していません。  
仕入れの都合により、メニューを多少変更させて頂く場合があります。  
午後2時までに召し上がり下さい。

SNSのアカウントを開きました。ぜひ、ご登録をお願いします。  
BENTO.ICHIBAN LINE



1 Fri 370 kcal  
袖子胡椒風味 鶏の奄田揚げ 枝豆ツナサラダ

4 Mon 280 kcal  
さごしの和風カレーあんかけ レンコンたらこ和え

5 Tue 220 kcal  
竹の子ごはん 豆腐ステーキ湯葉あん

6 Wed 290 kcal  
ハツシュドポーク 春雨マヨサラダ

7 Thu 250 kcal  
鶏の生姜炒め 白菜甘酢和え

11 Mon 240 kcal  
ビーンズサラダと グリルチキン ちくわ金平

12 Tue 330 kcal  
タラのからし マヨソースかけ いんげんさつと煮

13 Wed 300 kcal  
ぼっかけ風焼きそば 切干大根中華ソテー

14 Thu 380 kcal  
ハンバーグ きのこデミソース マカロニ・ビーンズ サラダ

15 Fri 290 kcal  
天ぷら盛り合わせ ひじき五目煮

18 Mon 190 kcal  
海鮮八宝菜 オクラのわさび和え

19 Tue 290 kcal  
鶏と根菜のみぞれ煮 白菜ゆかり和え

20 Wed 140 kcal  
大豆ミートの キーマカレー 大根ゆず煮

21 Thu 230 kcal  
豚肉とアスパラの スタミナ炒め 里芋のり和え

22 Fri 270 kcal  
メバルのオレンジ ジンジャーソース

25 Mon 220 kcal  
オムレツ具沢山 ミートソースかけ ポパイ炒め

26 Tue 290 kcal  
イカステーキ 大根菜とパ・コンの卵ソテー

27 Wed 220 kcal  
ささみの野菜あんかけ 若竹煮

28 Thu 290 kcal  
鯖そうめん けんこん菜と豆腐のソテー

29 Fri 昭和の日

月刊ヘルシー

「ヘルシーメニュー」は、いちばん定番の「日替りメニュー」に比べて、量を少なく、エネルギー量も少なく設定しています。  
メニューカレンダーに表記しているエネルギー量は、おかずのみの値です。  
ご飯の量は約200g 約310kcalです。  
ご飯の量を調節して、ご自身にとって適量なエネルギー量をお召し上がりください。  
※お米は国産を使用しています。

0がつく日は... ミート・ゼロの日

ヘルシーメニューで、毎月必ず1回は「大豆ミート」を使ったメニューがあることをご存じでしょうか？  
最近では、ホテルのメニューでも「大豆ミート」のハンバーグやポロネーゼ・スパなどが提供されていたりと、注目されています。  
「大豆ミート」とは、「植物性のお肉」と呼ばれる肉のような大豆製品。「大豆ミート」は通常のお肉に比べて低カロリーかつ低脂肪であり、お肉に負けない良質な植物性タンパク質を含んでいます。脂肪の摂取を控えたい人や、筋力トレーニングをしている人にも魅力的な食材です。そんな魅力いっぱいの「大豆ミート」に興味を持っていただけるよう、毎月0がつく日に「ミート・ゼロの日」として、肉を使わない「大豆ミート」メニューをご提供してまいります。お楽しみに。

今月のメニュー紹介

4/20(水) 大豆ミートのキーマカレー 140kcal  
第1回、ミート・ゼロの日。  
今月のメニューの中で最もLow(ロー)カロリーなメニューとなりました。  
スパイスを利かせたキーマカレーは、豚ミンチで調理するよりも脂質が約1/4におさえられています。

今月の一押しピクルスは、「二色キャベツのピクルス」  
いつの献立に入るかは当日のお楽しみ♪





**ワンプレート Lunch**  
Wanpuro Lunch

～カフェランチもお手元へ～

**4** 2022年  
 月 April

いつもワンプレートをご注文いただきありがとうございます。  
 ボリューム満点メニュー  
 レンチンメニュー  
 女性おすすめメニュー  
 確認してご注文下さい♪



4/6(水)リッチなMIXグリル



4/11(月)ワンフレンチ油そば



4/20(水)ワンフレンチ和風御膳



4/27(水)超天井

いつもワンプレートをご愛顧いただきありがとうございます。4月28日をもちまして終売いたします。

税込 540円	1	金	中華三味①～青柳肉絲・エビマヨ・油淋鶏・点心・海鮮炒飯～	ソース レンチン対応
	2	土	おやすみ	
	3	日	おやすみ	
	4	月	ヒレカツ特製ソース×鶏ハラミ炭火焼(白ご飯)	
	5	火	牛肉たっぷりハヤシオムライス～彩り野菜添え～	ソース レンチン対応
	6	水	<b>PICK UP</b> リッチなミックスグリル ～ハンバーグ・骨付フランク・ミートオムレツ～(バターライス)	
	7	木	復活！東南アジア横断日本人が作るグリーンチキンカレー ×手作りピクルス(サフラン)	女性おすすめメニュー ソース レンチン対応
	8	金	サーモンバターホイル焼～きのこソテーのせ～(ホタテ五目ご飯)	
	9	土	おやすみ	
	10	日	おやすみ	
	11	月	<b>PICK UP</b> ワンフレンチ油そばDX～半熟卵添え～(炒飯おにぎり)	
	12	火	大海老フライ2種タルタルソース&牛肉カレージャンソテー (ワカメご飯)	ボリューム満点
	13	水	アボガドと海老ジェノベーゼパスタ×パン2種×黒ゴマプリン	女性おすすめメニュー
	14	木	牛すじ和風カレー×おろしのせグリルチキン(白ご飯)	ソース レンチン対応
	15	金	三元豚カツ名古屋味噌ダレ(きのこご飯)	
	16	土	おやすみ	
	17	日	おやすみ	
	18	月	ハンバーグポルチーニ香るフラインソース(ベーコンピラフ)	
	19	火	牛タンビーフシチュー×白身フライグリーンタルタルソース(海老ピラフ)	ソース レンチン対応
	20	水	<b>PICK UP</b> ワンフレンチ和風御膳 ～焼サーモン・鶏煮・イカ大根・天ぷら3種・助六寿司・五目おにぎり～	
	21	木	ワンフレンチーフライドフライ2種タルタルソース ～本気のマジフライ・フリフリ海老フライ～(五目ご飯)	
	22	金	ローストビーフ&豆腐のせ彩り野菜ゴマドレサラダ(ちらしおにぎり)	女性おすすめメニュー
	23	土	おやすみ	
	24	日	おやすみ	
	25	月	ボルガライス～三元豚カツのせオムライステミグラスソース～	ボリューム満点
	26	火	鴨肉&温野菜ベジランチ～サウザンドレ～(五目おにぎり)	女性おすすめメニュー
	27	水	<b>PICK UP</b> 超天井～海老・豚・鶏・イカ・野菜2種～	ボリューム満点
	28	木	中華三味②～豚キムチ・鶏竜田揚・点心・海鮮炒飯～	ソース レンチン対応
	29	金	おやすみ	
	30	土	おやすみ	

写真はイメージです。盛付・内容が若干変更する場合がございます。

※注文受付時間は月～金の平日15時まで 土日祝はお受け出来ません。ご了承下さい。