

多品目使用して  
栄養バランス抜群!



弁当の  
**一膳**

一膳の昼食宅配弁当

**ひる宅**

HIRU TAKU

彩り豊かなこだわり食材で毎日の健康を!

**「週間献立表」2024/12月 9日 ▶ 12月20日**

■ 食材10~20品目 / カロリー250~350kcal / 塩分2~3g

ご案内

- 日替わり弁当の注文・変更等は前営業日13時までにお願ひします。
- 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。
- 当社は石川県産こしひかり100%を使用しております。

弁当の一膳

☎ 0120-192-100 FAX.076-268-5193  
〒920-0356 石川県金沢市専光寺町そ87 https://ichizen.tv



ご自宅でお手軽に  
らくらく食事管理



当日調理・当日配達  
いたします



1週目

12月 9日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

12/9

<182kcal 2g 10.4g 5.4g>

- ・赤魚の醤油バター焼
- ・野菜炒め
- ・白菜のゆず和え
- ・海老団子の煮物
- ・しゅうまい

バターの  
風味◎

12/10

<221kcal 2.2g 9.3g 12.4g>

- ・豚肉とセロリの中華炒め
- ・紅生姜天の煮物
- ・かぶのサラダ
- ・チンゲン菜のさっと煮
- ・キャベツの浅漬

12/11

<266kcal 2.3g 13.1g 12.7g>

- ・肉団子と大根の煮物
- ・さわらの七味焼
- ・キャベツと中華くらげの和え物
- ・トリュフ入ポテトサラダ
- ・大学芋

12/12

<253kcal 3.2g 12g 11.4g>

- ・チキンステーキ
- ・ひじきの煮物
- ・もやしの中華和え
- ・オクラサラダ
- ・竹輪の煮物

柔らか  
ジューン

12/13

<299kcal 2g 12.1g 19.4g>

- ・麻婆牛肉豆腐
- ・ロールキャベツの煮物
- ・白菜の和え物
- ・小松菜のバターソテー
- ・黒豆入がんも煮

2週目

12月 16日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

12/16

<258kcal 2.4g 17.1g 13.1g>

- ・鶏肉のねぎみそ焼き
- ・巾着の煮物
- ・ポテトサラダ
- ・小松菜の塩昆布炒め
- ・えび団子

ネギで  
温活

12/17

<266kcal 2.2g 15.4g 14.3g>

- ・鮭の幽庵焼き
- ・れんこんの洋風金平
- ・オクラとゆばの和え物
- ・ほうれんの煮浸し
- ・厚焼玉子

12/18

<286kcal 2.8g 15.4g 14.7g>

- ・豚肉キャベツと玉子のオイスター炒め
- ・しんじょう
- ・さつま芋サラダ
- ・菜の花のごま和え
- ・大根の浅漬け

12/19

<294kcal 1.8g 12.9g 17.2g>

- ・肉豆腐
- ・たららの塩こうじ焼き
- ・キャベツのサラダ
- ・なすとうす揚げの煮浸し風
- ・白菜のお浸し

寒い日に  
食べたい

12/20

<386kcal 2.8g 11g 17.2g>

- ・エビフライ
- ・南瓜の小倉煮
- ・もやしのゆかり和え
- ・チンゲン菜の炒め物
- ・肉団子

大人気  
メニュー

ご注文からお届けまで



お電話・FAX・ウェブ注文・注文書からご注文ください。

毎日のご注文でなくてもOK! 1個から承ります

☎ 0120-192-100 FAX.076-268-5193

[受付時間] 月~金曜 / 9:00~17:00

弁当の一膳

検索

おかず(1食あたり)

**550円** (税込)

ごはんとおかずのセット

**640円** (税込)



半額 キャンペーン

オープニング

初回注文週に限り半額でお届け!

定価(1食あたり) ¥550(税込) → **275円** (税込) おかずのみ

- お届け日 / 平日のみ
  - お届け時間 / お届け指定日の9:15~12:00 (時間指定不可)
  - お届け可能エリア / 石川県内8市4町 (金沢市・野々市市・白山市・小松市・加賀市・能美市・かほく市・羽咋市・津幡町・内灘町・川北町・宝達志水町) 一部配達不可
  - お届け方法 / 手渡しいたします
- ※支払方法は口座振替となります。※写真は一人用の献立例のイメージです。

冷凍弁当もごぞいます



[冷凍]

おまかせ  
おかず5個

**2,800円** (税込)

■ お届け日 / 平日 (土日祝日+年末年始+GW+お盆などの指定日は配達不可)

※ご注文は5個からとなります。 ※写真は一人用の献立例のイメージです。



週末や  
休日に

切り取りし、配達員にお渡しください

注文書

		1週目					2週目				
数量記入		12/9 (月)	12/10 (火)	12/11 (水)	12/12 (木)	12/13 (金)	12/16 (月)	12/17 (火)	12/18 (水)	12/19 (木)	12/20 (金)
ひる宅	おかずのみ										
	おかずとごはんのセット										
冷凍おかず5個セット											

※急なお休みの場合は、事前に弊社までご連絡くださいますようお願いいたします。

お客様名

ご住所

電話番号

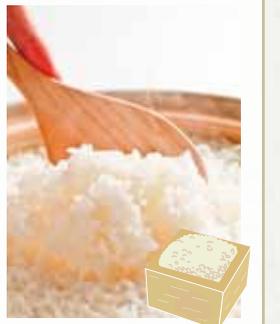
おいしい  
お米を販売中!

当社では石川県産こしひかり(10kg)を販売中です。

おいしいお米をご自宅でいかがですか。

(10kg) **5,570円** (税込)

提供 / 中橋商事



お届け  
します!