

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」2025/3月3日▶3月14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時までをお願いします。
- 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>

月  
Mon

火  
Tue

水  
Wed

木  
Thu

金  
Fri

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

3月3日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

3/3

<245kcal 2g 15.1g 12.4g>

- ・かれいの味噌野菜がけ
- ・豚肉の中華炒め
- ・菜の花のからし和え
- ・黒豆がんもの煮物
- ・しんじょう

3/4

<330kcal 1.9g 12.6g 19.2g>

- ・レモンジンジャーソース炒め
- ・南瓜のそぼろ煮
- ・大根のサラダ
- ・高野豆腐の煮物
- ・竹輪の磯辺天ぷら

3/5

<238kcal 1.9g 14.6g 13.6g>

- ・さば南蛮漬
- ・鶏肉といんげんの煮物
- ・チンゲン菜のピーナツ和え
- ・ごぼうのマスタード炒め
- ・キャンディーチーズ

さっぱり  
美味しい

3/6

<341kcal 1.8g 12.4g 15.2g>

- ・鶏肉の照焼き
- ・ポトフ
- ・ねばねば和え
- ・れんこんソテー
- ・しらたきのおかか煮

3/7

<267kcal 2.6g 9.3g 12.3g>

- ・牛肉ときのこの甘辛炒め
- ・赤魚の塩焼き
- ・じゃがいものサラダ
- ・もやしのナムル
- ・オクラのゆかり和え

2週目

3月10日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

3/10

<348kcal 2.6g 13g 18.9g>

- ・ぶりの唐揚げ甘酢野菜がけ
- ・しゅうまい
- ・春雨サラダ
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・大根のゆかり和え

野菜  
たっぷり

3/11

<318kcal 2.2g 9.7g 18.6g>

- ・牛肉回鍋肉
- ・茄子はさみ揚げ
- ・もやしのごま和え
- ・ごぼうの煮物
- ・オクラのピーナツ和え

ごはんが  
進む

3/12

<309kcal 2.1g 11.8g 18.7g>

- ・ハンバーグのおろしあん
- ・れんこんとひじきの炒り煮
- ・菜の花のお浸し
- ・白菜の中華炒め
- ・大学芋

3/13

<296kcal 3.1g 17.9g 16.1g>

- ・きのこご飯
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・切昆布の煮物
- ・ブロッコリーサラダ
- ・キャベツの炒め物

みんな  
大好き

3/14

<343kcal 3g 11.2g 18.5g>

- ・豚肉の生姜炒め
- ・煮合わせ
- ・紅白なます漬
- ・にら玉
- ・キャベツの浅漬け

生姜で  
免疫UP

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		3/3 (月)	3/4 (火)	3/5 (水)	3/6 (木)	3/7 (金)	3/10 (月)	3/11 (火)	3/12 (水)	3/13 (木)	3/14 (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

