

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17日 ▶ 3月28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。
- 当社は石川県内産こしひかり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

3月17日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

3/17

<157kcal 2.3g 16.7g 3.1g>

- ・かれいのカルパッチョソース
- ・たこ入さつま揚げの煮物
- ・小松菜の和え物
- ・もやし炒め
- ・チーズかまぼこ

3/18

<284kcal 2.3g 13.3g 12.9g>

- ・豚肉のオイスターソース炒め
- ・さけの塩こうじ焼
- ・ほうれん草のサラダ
- ・金平ごぼう
- ・さつま芋のレモン煮

3/19

<289kcal 1.8g 16.4g 14.9g>

- ・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
- ・大根の浅漬け

3/20

・お休みです

3/21

<221kcal 1.9g 10.3g 12.5g>

- ・牛肉と大根の煮物
- ・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
- ・えびしゅうま

旨味  
たっぷり

2週目

3月24日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

3/24

<199kcal 2.3g 14.4g 6.8g>

- ・白身魚のトマトソース
- ・信田巻の煮物
- ・春雨サラダ
- ・大根のピリ辛煮
- ・オクラのピーナッツ和え

リコピンで  
がん予防

3/25

<367kcal 2.3g 15.8g 22.1g>

- ・鶏肉の卵とじ
- ・いんげんの炒め物
- ・カリフラワーサラダ
- ・ほうれん草のポン酢和え
- ・やみつきピーマン

ご飯に  
よく合う

3/26

<321kcal 2.3g 14.2g 18.2g>

- ・鯖の唐揚げ野菜掛け
- ・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
- ・厚焼玉子

3/27

<276kcal 2.5g 13.2g 14.9g>

- ・焼き肉のとろろがけ
- ・しんじょう
- ・マカロニサラダ
- ・もやしのキムチ和え
- ・いか団子の煮物

とろろで  
美白効果

3/28

<290kcal 2g 14.6g 16.3g>

- ・焼きさばの南蛮漬
- ・キャベツとあさりのボンゴレ風炒め
- ・バンバンジー
- ・チンゲン菜のソテー
- ・竹輪の天ぷら

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		3/17 (月)	3/18 (火)	3/19 (水)	3/20 (木)	3/21 (金)	3/24 (月)	3/25 (火)	3/26 (水)	3/27 (木)	3/28 (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) 6,200円(税込)

提供/中橋商事



お届け  
します!