



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/ 5月12日▶ 5月23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時までにお願いします。
- 午後2時までに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>

月
Mon

火
Tue

ご自宅でお手軽に
らくらく食事管理

水
Wed

木
Thu

当日調理・当日配達
いたします

金
Fri

1週目

5月12日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

5/
12

<308kcal 2g 14.8g 12g>

- ・ホッケのから揚げ
- ・巾着の煮物
- ・ポテトサラダ
- ・白菜のお浸し
- ・かにしゅうまい

スタミナ
満点

5/
13

<325kcal 1.9g 10.4g 17.4g>

- ・牛肉と長芋の生姜炒め
- ・新豆腐のふわふわ揚げ
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・こんにゃくのピリ辛煮
- ・大根の浅漬

5/
14

<286kcal 2.1g 14.8g 19.6g>

- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・白身魚の塩焼き
- ・キャベツのサラダ
- ・もやしの和え物
- ・揚げボール

5/
15

<317kcal 2.0g 14.3g 23.3g>

- ・豚肉のマリネ
- ・大根の柚子味噌煮
- ・春雨サラダ
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・里芋のごま煮

マリネで
消化促進

5/
16

<292kcal 2.5g 13.7g 13.7g>

- ・サーモンフライ
- ・ちぎり揚げの煮物
- ・人参ピーナッツ和え
- ・じゃがいもの味噌バター炒め
- ・パイン

2週目

5月19日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

5/
19

<221kcal 1.9g 9.4g 14.3g>

- ・牛肉と野菜の南蛮漬け
- ・きのこのマヨ炒め
- ・大根の和え物
- ・チンゲン菜のクリーム煮
- ・がんもの煮物

5/
20

<262kcal 2.3g 22.1g 16.3g>

- ・湯葉のたまごとし
- ・たららのレモンバター焼き
- ・キャベツの和風サラダ
- ・オクラとひき肉のソテー
- ・竹輪の磯辺天ぷら

大豆で
美肌効果

5/
21

<215kcal 2.3g 20g 5.9g>

- ・鶏の唐揚げトマトおろしソース
- ・しゅうまい
- ・白菜サラダ
- ・小松菜のごま油炒め
- ・大学芋

爽やかな
ソース

5/
22

<258kcal 2.6g 15.1g 12g>

- ・さばの青じそソース
- ・じゃがいもの煮物
- ・春雨サラダ
- ・五目しんじょう
- ・こんにゃく梅和え

5/
23

<329kcal 3.3g 14.1g 19.4g>

- ・エビフライ
- ・塩麹おでん煮
- ・ほうれん草のサラダ
- ・大根の塩生姜煮
- ・いか団子

プリプリで
美味しい

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

注文書

		1週目					2週目				
数量記入		5/12 (月)	5/13 (火)	5/14 (水)	5/15 (木)	5/16 (金)	5/19 (月)	5/20 (火)	5/21 (水)	5/22 (木)	5/23 (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(5kg)を
販売中です。

おいしいお米をご自宅でいかがですか。

(5kg) 4,440円(税込)

提供 / 中橋商事

