



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26日▶ 6月6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>

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26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/
26

<229kcal 2.5g 14.4g 7.2g>

- ・かれいの唐揚げフレンチソース
- ・チンジャオロース春雨
- ・白菜のサラダ
- ・ほうれん草としらすの煮浸し
- ・えび団子の煮物

5/
27

<261kcal 2.3g 14.9g 13.2g>

- ・豚肉の生姜焼
- ・がんもの含め煮
- ・海藻サラダ
- ・大豆の旨煮
- ・しゅうまい

生姜で
消化促進

5/
28

<375kcal 3.0g 16.8g 19.4g>

- ・豆腐ハンバーグ&海老トマトクリームパスタ
- ・ほっけの塩焼き
- ・大根の酢の物
- ・肉みそキャベツ
- ・おくらのゆかり和え

5/
29

<325kcal 1.8g 13.5g 15.2g>

- ・鶏肉のねぎみそ焼き
- ・白菜のコンソメ煮
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・にんじんのカレー炒め
- ・うずら豆の煮物

ごはん
によく合う

5/
30

<399kcal 2.7g 12.3g 21.8g>

- ・揚げだし豆腐の塩こうじ野菜がけ
- ・ポトフ
- ・小松菜の辛子和え
- ・金平ごぼう
- ・長芋の磯辺煮

2週目

6月2日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

6/
2

<260kcal 2.2g 14.7g 15.6g>

- ・さばの味噌煮
- ・白菜のコンソメ煮
- ・さつまいものごまサラダ
- ・オクラとえのきポン酢和え
- ・厚焼玉子

血液
サラサラ

6/
3

<348kcal 2.9g 17.2g 19.4g>

- ・ハンバーグ南蛮タルタルソース
- ・信田巻の煮物
- ・大根の青じそサラダ
- ・小松菜の炒り煮
- ・竹輪のゆかり焼き

6/
4

<350kcal 1.8g 11.1g 16.9g>

- ・さわらの酢豚風
- ・豚肉の中華炒め
- ・菜の花とうす揚げのからし和え
- ・じゃがいものピーナツ和え
- ・白菜の浅漬

お酢で
疲労回復

6/
5

<326kcal 2.5g 13.8g 12.7g>

- ・鶏肉のカレーパン粉焼
- ・えびといんげんのソテー
- ・イカの粒マスタードサラダ
- ・ちぎり揚げの煮物
- ・豆腐ナゲット

6/
6

<326kcal 2.2g 12.9g 18.4g>

- ・牛肉とごぼうの甘辛炒め
- ・肉巻七味焼き
- ・キャベツのゆかり和え
- ・こんにゃくの炒め煮
- ・大根の浅漬

優しい
味わい

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。

冷凍弁当もごございます



【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		5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)	5/29 (木)	5/30 (金)	6/2 (月)	6/3 (火)	6/4 (水)	6/5 (木)	6/6 (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

