

一膳の昼食宅配弁当

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。



ご自宅でお手軽に らくらく食事管理



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



当日調理・当日配達 いたします

ごはんに

よく合う



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

2週目

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>

<229kcal 2.5g 14.4g 7.2g>

<260kcal 2.2g 14.7g 15.6g>

- ・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

・さばの味噌煮

<261kcal 2.3g 14.9g 13.2g>

<348kcal 2.9g 17.2g 19.4g>

- ・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



<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

<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 疲労回復

じゃがいものピーナツ和え

・白菜の浅漬

<325kcal 1.8g 13.5g 15.2g>

<326kcal 2.5g 13.8g 12.7g>

- ・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

・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

- にんじんのカレー炒め
- ・うずら豆の煮物

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

6/

- ・小松菜の辛子和え
- 金平ごぼう
- ・長芋の磯辺煮

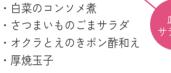
<326kcal 2.2g 12.9g 18.4g>

優しい

味わい

- ・牛肉とごぼうの甘辛炒め ●
- キャベツのゆかり和え
- ・大根の浅漬

栄養成分表記はおかずのみの値



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

・豆腐ナゲット

ちぎり揚げの煮物

・肉巻七味焼き

こんにゃくの炒め煮

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 000 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



初回注文週に限り半額でお届け!/

■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。

冷凍弁当もございます



[冷凍] おまかせ

おかず5個

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。

切り取りし、配達員にお渡しください -----

注文書

※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

		7週日					2週日				
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)
いる宅	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											

ご住所

電話番号

お届け します! 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。

(5 kg) 4.40円 (税込)

提供/中橋商事

