



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/ 6月9日▶6月20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

6月9日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

6/9

<395kcal 2.3g 18g 24.2g>

- ・豚肉のオイスター炒め
- ・あじの漬焼き
- ・切干大根の酢の物
- ・大豆のトマト煮
- ・大学芋

野菜
たっぷり

6/10

<330kcal 1.9g 9.8g 21.5g>

- ・焼さけのタルタルソース
- ・大根の中華炒め
- ・ピーマンとキャベツのツナの和え物
- ・白菜のサラダ
- ・黒豆入がんも煮

鮭で
美肌効果

6/11

<247kcal 2g 10.6g 12.2g>

- ・鶏唐揚げの甘辛揚げ
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・さつまいものピーナッツ和え
- ・切昆布の煮物
- ・大根の酢の物

みんな
大好き

6/12

<212kcal 1.8g 9g 7.7g>

- ・かれいのムニエル
- ・ひじきの炒め煮
- ・春雨の和え物
- ・菜の花のサラダ
- ・肉団子

6/13

<254kcal 2g 11.9g 13.9g>

- ・白身天ぷら黒酢あん
- ・キャベツのボンゴレ風煮
- ・小松菜の梅肉和え
- ・いんげんのカレー炒め
- ・オクラのゆかり和え

2週目

6月16日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

6/16

<283kcal 2.1g 14g 15.6g>

- ・豚肉とねぎのうま塩炒め
- ・絹厚揚げの煮物
- ・ベーコンのポテトサラダ
- ・小松菜の煮浸し
- ・揚げポール

6/17

<288kcal 3.5g 14.6g 17.1g>

- ・さばのバジル焼
- ・たこ入さつま揚げの煮物
- ・チンゲン菜のサラダ
- ・大根の中華炒め
- ・しらたきのおかか煮

6/18

<268kcal 2.6g 16.5g 14.7g>

- ・チキンステーキきのこソース
- ・海藻サラダ
- ・竹輪の炒め物
- ・菜の花とツナの塩昆布マヨ和え
- ・黒豆の煮物

6/19

<261kcal 2.4g 11.6g 11.4g>

- ・牛肉じゃが
- ・海鮮野菜揚げの煮物
- ・キャベツとベーコンのサラダ
- ・マカロニのケチャップ炒め
- ・しゅうまい

優しい味

6/20

<396kcal 2g 16g 18.1g>

- ・豚肉のレモンマリネ
- ・豆腐の玉子がけ
- ・チンゲン菜のピーナッツ和え
- ・わかめのナムル
- ・キャンディーチーズ

レモンで
さっぱり

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		6/9 (月)	6/10 (火)	6/11 (水)	6/12 (木)	6/13 (金)	6/16 (月)	6/17 (火)	6/18 (水)	6/19 (木)	6/20 (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

