



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23日▶7月4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

水
Wed

木
Thu

金
Fri

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

6月23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/
23

<275kcal 2.2g 14.3g 17.3g>

- ・豚肉と野菜の味噌煮
- ・新豆腐のふわふわ揚げ
- ・キャベツのサラダ
- ・白和え
- ・白菜のゆかり和え

6/
24

<222kcal 1.9g 12.3g 13.3g>

- ・赤魚のバター焼きタルタルソース
- ・大根のべっこう煮
- ・オクラの和え物
- ・小松菜のそぼろ炒め
- ・枝豆がんもの煮物

6/
25

<350kcal 1.8g 16.5g 19.3g>

- ・鶏の照焼きゆずこしょう付
- ・絹ごし揚げの煮物
- ・海老と野菜のマリネ
- ・こんにゃくの甘味噌炒め
- ・さつまいものレモン煮

柚子胡椒で
抗酸化作用

6/
26

<254kcal 2.4g 13.7g 12.1g>

- ・かれいの唐揚げマリナーソース
- ・里芋のそぼろ煮
- ・春雨と金時草のサラダ
- ・菜の花の和え物
- ・竹輪のゆかり焼き

6/
27

<216kcal 2.1g 15.4g 4.8g>

- ・鶏むね肉のねぎ塩焼き
- ・金平ごぼう
- ・さつま芋の黒ごまサラダ
- ・大根と中華くらげの和え物
- ・えび団子

疲労回復
メニュー

2週目

6月30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/
30

<282kcal 2.5g 14.2g 16.5g>

- ・さばの幽庵焼き
- ・えび団子の生姜煮
- ・ポテトサラダ
- ・大豆のカレー炒め
- ・パイン

さばで脳を
活性化

7/
1

<251kcal 2.5g 15.6g 9.9g>

- ・ハンバーグのトマトソースがけ
- ・さつま揚げの煮物
- ・キャベツのごま和え
- ・いんげんとうびの中華炒め
- ・白菜の酢の物

特製
ソース

7/
2

<323kcal 2.2g 10.8g 18.7g>

- ・鶏肉のおろしソース
- ・ごぼう巻の煮物
- ・菜の花の辛子マヨ和え
- ・ねぎ炒め
- ・竹輪の磯辺天ぷら

7/
3

<263kcal 2g 10.7g 13.3g>

- ・豚肉とじゃがいもの炒め物
- ・がんもの煮物
- ・大根サラダ
- ・小松菜の中華炒め
- ・金時豆

ポリウム
満点

7/
4

<268kcal 1.8g 10g 14.9g>

- ・七彩ひろうすの炊き合わせ
- ・根菜と鶏肉の甘辛炒め
- ・チンゲン菜のマヨネーズ和え
- ・きのこのソーテー
- ・大根の浅漬け

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		6/23 (月)	6/24 (火)	6/25 (水)	6/26 (木)	6/27 (金)	6/30 (月)	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (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

