

一膳の昼食宅配弁当

ひる宅

HIRU TAKU

お得な
キャンペーン実施中

紹介キャンペーン

お友だちをご紹介いただくと

★紹介を受けた方(初めての方限定)が2ヶ月継続で紹介者(利用者限定)に進呈。

1,000円分の景品※プレゼント!

お得なポイントラリー

お弁当に付帯しているポイント(1pt)

30ポイント集めて

500円分の景品※プレゼント!



※アレルギー対応トントパン
(小松市)のアレルギーフリー・
無添加の食パン1斤。
※景品は予告なく変更する場合
がございます。

多品目使用して
栄養バランス抜群!

彩り豊かなこだわり食材で毎日の健康を!

「週間献立表」2025/ 8月18日▶ 8月29日

■食材10~20品目 / カロリー250~350kcal / 塩分2~3g

ご案内

弁当の一膳

■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。

☎0120-192-100 FAX.076-268-5193

〒920-0356 石川県金沢市専光寺町87 <https://ichizen.tv>



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

8月18日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

8/18

<305kcal 2.7g 9.7g 15.0g>

- ・オムレツのデミグラスソース
- ・ごぼう巻きの煮物
- ・マカロニのごまサラダ
- ・小松菜の和え物
- ・うずら豆の煮物

コク旨
デミソース

8/19

<276kcal 2g 15.8g 14.7g>

- ・鶏肉のみぞれかけ
- ・ほっけの塩焼き
- ・ポテトサラダ
- ・白菜の黒こしょう炒め
- ・いか団子

おろしで
さっぱり

8/20

<328kcal 2.4g 12.9g 20.4g>

- ・さわらの味噌焼き
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・チンゲン菜のサラダ
- ・冬瓜の中華和え
- ・大根のゆかり和え

8/21

<326kcal 2.3g 11.9g 16.5g>

- ・牛肉とキャベツのさっぱり炒め
- ・絹ごし揚げの煮物
- ・コーン春雨サラダ
- ・ほうれん草の和え物
- ・竹輪の天ぷら

8/22

<332kcal 2.4g 9.2g 22.7g>

- ・シーフードフライ
- ・大根のコンソメ煮
- ・金時草のマリネ
- ・野菜炒め
- ・白菜の浅漬

2週目

8月25日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

8/25

<442kcal 2.6g 14.8g 21.0g>

- ・豚しゃぶ胡麻ドレッシングがけ
- ・豆腐ハンバーグ
- ・大豆とキャベツのサラダ
- ・小松菜の煮物
- ・大根の浅漬け

8/26

<279kcal 2.9g 13.1g 10.9g>

- ・肉しゅうまいの黒酢野菜かけ
- ・茄子そうめん
- ・白菜のからし和え
- ・小松菜のピーナッツ和え
- ・厚焼玉子

8/27

<320kcal 2.0g 12.6g 16.9g>

- ・旨塩からあげ
- ・厚揚げの生姜醤油焼
- ・ほうれん草の和え物
- ・じゃがいものソテー
- ・里芋の磯辺煮

みんな
大好き

8/28

<215kcal 2.3g 10.1g 9g>

- ・オムレツのトマトソース
- ・人参のカレー炒め
- ・チンゲン菜の和え物
- ・きのこソテー
- ・うずら豆の煮物

ふわっと
たまご

8/29

<235kcal 2.0g 17.5g 12.3g>

- ・ゴーヤと豚肉のチャンプルー
- ・あじの塩焼き
- ・春雨の中華サラダ
- ・じゃがいもの塩麹煮
- ・キャベツの赤しそ和え

元気
メニュー

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。

切り取りし、配達員にお渡しください

注文書

08月18日~
08月29日

※急なお休みの場合は、
事前に弊社までご連絡く
ださいようお願いいた
します。

1週目		2週目									
数量記入		月	火	水	木	金	月	火	水	木	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											

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はいかがですか。

(5kg) 4,440円(税込)

提供 / 中橋商事

