

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」2025/9月1日▶9月12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時までをお願いします。
- 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。
- 当社は石川県産産物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>



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

## 9月1日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

9/1

<230kcal 1.8g 11.9g 11.1g>

- ・トマトすき焼風煮
- ・かれいの塩焼き
- ・チンゲン菜のピーナッツ和え
- ・油揚げの煮物
- ・しゅうまい

トマトで体の  
さび予防

9/2

<192kcal 1.7g 10g 8.5g>

- ・塩しょうが肉じゃが
- ・きのこの炒め物
- ・小松菜サラダ
- ・白菜のお浸し
- ・がんもの煮物

9/3

<211kcal 2g 12.2g 11.5g>

- ・鮭のだし昆布焼き
- ・焼豆腐のそぼろ煮
- ・さといもの和え物
- ・ブロッコリーの炒め
- ・白菜の浅漬け

9/4

<394kcal 2.4g 16.1g 25.9g>

- ・鶏ささみの黒酢野菜かけ
- ・ふんわり豆腐寄せ
- ・ビーンズサラダ
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・竹輪のごま煮

黒酢で  
疲労回復

9/5

<271kcal 2.1g 11.2g 14.2g>

- ・鰯のとろろかけ
- ・パンプキンキッシュ
- ・キャベツとハムのサラダ
- ・鶏肉と大根のさっぱり煮
- ・オクラのゆかり和え

とろろで  
胃腸保護

2週目

## 9月8日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

9/8

<246kcal 2.5g 14.9g 11.2g>

- ・ハンバーグのデミソース
- ・大根と鶏肉の塩こうじ炒め
- ・小松菜の辛子和え
- ・信田巻の煮物
- ・キャベツのゆかり和え

9/9

<322kcal 2.7g 12.9g 16.5g>

- ・豚肉ときのこの  
バター醤油炒め
- ・グラタン
- ・白菜のおかか和え
- ・小松菜の中華炒め

ビタミンD  
を摂ろう

9/10

<293kcal 1.9g 14.9g 13.8g>

- ・あじの南蛮漬
- ・ひじきと里芋の煮物
- ・チンゲン菜のシーザーサラダ
- ・マカロニソテー
- ・大根の浅漬け

食物繊維  
たっぷり

9/11

<363kcal 2.1g 10g 22.8g>

- ・鶏ももの黒酢あんかけ
- ・ほっけの塩焼き
- ・豆サラダ
- ・春雨の中華炒め
- ・大学芋

9/12

<250kcal 2.5g 13.4g 13.7g>

- ・牛肉の玉子とじ
- ・さわらの塩こうじ焼
- ・大根のサラダ
- ・高野豆腐の含め煮
- ・キャベツのピーナッツ和え

### 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

### オープニング

## キャンペーン

初回注文週に限り / 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

■ 09月01日~  
09月12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

