

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

トントンパンの食パンプレゼント!



※アレルギー対応トントンパン(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」2025/10月27日▶11月7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

10月27日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

10/
27

<237kcal 2.4g 7.2g 7.3g>

- ・牛肉とごぼうのすき焼き風煮
- ・キャベツのバター醤油炒め
- ・もやしの中華和え
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・里芋のゆず味噌煮

10/
28

<332kcal 2.3g 10.7g 9.1g>

- ・ハンバーグのトマトソース
- ・さつまいもの煮物
- ・小松菜の和え物
- ・大根の酢の物
- ・揚げボール

嬉しい
チーズ入り

10/
29

<264kcal 2.8g 13.3g 7.0g>

- ・あじの天ぷら
- ・ピーマンの金平
- ・キャベツのサラダ
- ・ほうれん草のピーナッツ和え
- ・がんもの煮物

さっぱり
天つゆで

10/
30

<322kcal 1.9g 13.8g 9.4g>

- ・豆腐のきのこあんかけ
- ・さばの塩焼き
- ・大豆のサラダ
- ・大根の中華炒め
- ・白菜のゆかり和え

きのこで
風邪予防

10/
31

<392kcal 2.2g 13.9g 7.2g>

- ・親子煮
- ・南瓜入りハンバーグ
- ・マカロニサラダ
- ・野菜炒め
- ・星型ポテト

ホッと
する味

2週目

11月3日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

11/
3

- ・お休みです

11/
4

<274kcal 2.1g 10.1g 4.6g>

- ・揚げ出し豆腐の野菜かけ
- ・オムレツ
- ・チンゲン菜のサラダ
- ・れんこんきんぴら
- ・大根の浅漬け

11/
5

<289kcal 1.8g 11.7g 5.8g>

- ・鶏ももの黒酢あんかけ
- ・信田巻の煮物
- ・キャベツのサラダ
- ・ピーマンの炒め物
- ・菜の花のごま和え

11/
6

<252kcal 1.9g 12.3g 0.4g>

- ・豚肉の甘辛炒め
- ・さつま揚げの煮物
- ・ごぼうサラダ
- ・いんげんの炒め物
- ・キャベツの浅漬け

11/
7

<282kcal 1.8g 14.1g 4.1g>

- ・さばのトマトソースかけ
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・キャベツのシーザーサラダ
- ・ほうれん草の和え物
- ・がんもの煮物

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

■10月27日~
11月7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		10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
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) 4,880円(税込)

提供/中橋商事

