

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」2025/11月10日▶11月21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

11月10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/
10

<265kcal 2.3g 15.0g 18.7g>

- ・焼きあじのマリネ
- ・巾着の煮物
- ・ほうれん草のサラダ
- ・キャベツのコンソメ煮
- ・大根のゆかり和え

11/
11

<272kcal 2.3g 13.2g 17.4g>

- ・豚肉とさつまいもの甘辛炒め
- ・角揚げの煮物
- ・菜の花の和え物
- ・白菜の塩昆布バター炒め
- ・チーズかまぼこ

11/
12

<315kcal 2.0g 12.8g 20.2g>

- ・鶏の塩唐揚げ
- ・ほっけの照焼き
- ・小松菜のゆず和え
- ・高野豆腐の煮物
- ・オクラのピーナッツ和え

11/
13

<220kcal 2.0g 10.3g 10.2g>

- ・ハンバーグの和風ソース
- ・いんげんの中華炒め
- ・キャベツのごま和え
- ・こんにゃくの炒め物
- ・厚焼玉子

安定の
美味しさ

11/
14

<280kcal 2.1g 12.9g 19.0g>

- ・鮭のバター焼き
- ・タルタルソース
- ・根菜煮
- ・チンゲン菜の生姜和え
- ・白菜の浅漬け

美肌
効果UP

2週目

11月17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/
17

<321kcal 2.3g 13.7g 19.4g>

- ・エビフライ
- ・カレー炒め
- ・小松菜のわさび和え
- ・人参とツナの煮物
- ・がんもの煮物

サクッと
ヘルシー

11/
18

<260kcal 1.8g 8.9g 18.5g>

- ・牛肉とブロッコリーの
オイスター炒め
- ・しんじょう
- ・オクラのゆかり和え
- ・きのこソテー

集中力UP
メニュー

11/
19

<394kcal 2.4g 11.0g 28.6g>

- ・さばの塩焼き
- ・信田巻の煮物
- ・菜の花のサラダ
- ・キャベツの中華炒め
- ・昆布巻き

血液
サラサラ

11/
20

<328kcal 1.8g 10.8g 23.5g>

- ・焼き豆腐と豚肉の味噌煮
- ・大根のそぼろ煮
- ・白菜のマリネ
- ・大豆のマスタード炒め
- ・人参のごま和え

11/
21

<253kcal 1.7g 11.0g 15.4g>

- ・さわらのから揚げ中華あんかけ
- ・パンプキンキッシュ
- ・チンゲン菜の辛子マヨ和え
- ・ひじきの煮物
- ・長いもの磯辺煮

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

■ 11月10日~
11月21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		11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
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) 4,880円(税込)

提供 / 中橋商事

