

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ヶ月連続で紹介者(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」2025/12月 8日 ▶ 12月 19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>



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

12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

12/8

<278kcal 1.9g 11.0g 18.3g>

- ・赤魚のバター醤油焼き
- ・野菜炒め
- ・ごぼうサラダ
- ・ほうれん草のゆず和え
- ・星型ポテト

赤魚で
タンパク質

12/9

<270kcal 2.0g 9.6g 9.0g>

- ・豚肉とセロリの中華炒め
- ・紅生姜天の煮物
- ・白菜のサラダ
- ・チンゲン菜のさっと煮
- ・キャベツの浅漬け

12/10

<259kcal 2.0g 12.1g 14.8g>

- ・チキンステーキ
- ・ひじきの煮物
- ・春雨の中華和え
- ・トリュフ入ポテトサラダ
- ・がんもの煮物

ひじきで
鉄分摂取

12/11

<267kcal 2.0g 8.9g 6.0g>

- ・肉団子と大根の煮物
- ・さわらの七味焼き
- ・もやしの中華和え
- ・オクラのサラダ
- ・竹輪の煮物

12/12

<243kcal 1.6g 10.3g 15.9g>

- ・麻婆牛肉豆腐
- ・ロールキャベツの煮物
- ・小松菜の和え物
- ・じゃがいものバターソテー
- ・かにしゅうまい

2週目

12月 15日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

12/15

<324kcal 2.0g 11.8g 12.3g>

- ・さけの幽庵焼き
- ・れんこんの洋風きんぴら
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・大豆のサラダ
- ・厚焼玉子

12/16

<257kcal 2.4g 12.4g 15.5g>

- ・豚肉と玉子のオイスター炒め
- ・しんじょう
- ・さつま芋サラダ
- ・菜の花のごま和え
- ・大根の浅漬け

ボリューム
満点

12/17

<208kcal 2.0g 11.9g 9.8g>

- ・鶏肉のねぎみそ焼き
- ・巾着の煮物
- ・白菜の和え物
- ・小松菜の塩昆布炒め
- ・えび団子の煮物

12/18

<253kcal 2.3g 12.8g 15.8g>

- ・肉豆腐
- ・たらの塩こうじ焼き
- ・キャベツのサラダ
- ・じゃがいもの醤油バター炒め
- ・大根のピーナッツ和え

優しい味

12/19

<303kcal 2.8g 10.2g 18.7g>

- ・エビフライ
- ・南瓜の小倉煮
- ・もやしのゆかり和え
- ・チンゲン菜のソテー
- ・肉団子

みんな
大好き

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 / 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

■ 12月 8日~
12月 19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				
		12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
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

