

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」2026/ 1月5日▶1月16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

1月5日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

1/5

<215kcal 1.9g 7.0g 6.1g>

- ・ハンバーグのトマトソース
- ・がんもの煮物
- ・小松菜のサラダ
- ・マカロニソテー
- ・キャンディーチーズ

リコピン  
摂取

1/6

<330kcal 2.2g 15.9g 4.1g>

- ・エビフライ
- ・ひき肉ともやしの味噌炒め
- ・大根のサラダ
- ・ひじきと大豆の煮物
- ・白菜の浅漬け

みんな  
大好き

1/7

<245kcal 2.3g 14.2g 13.3g>

- ・白身魚の塩こうじ野菜がけ
- ・さつま揚げの煮物
- ・ごぼうのサラダ
- ・高野豆腐の煮物
- ・オクラの和え物

腸活  
メニュー

1/8

<353kcal 1.9g 9.1g 20.2g>

- ・豆腐と牛肉の甘辛煮
- ・ほうれん草のソテー
- ・キャベツのシーザーサラダ
- ・大根の酢の物
- ・里芋のごま煮

1/9

<201kcal 1.7g 13.1g .0g>

- ・豚しゃぶ
- ・玉子とじ
- ・チンゲン菜の和え物
- ・じゃがいもの炒め物
- ・いか団子

疲労回復  
しよう

2週目

1月12日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

1/12

- ・お休みです

1/13

<222kcal 1.7g 6.8g 12.1g>

- ・茄子はさみ揚げのトマトソース
- ・絹ごし揚げの煮物
- ・菜の花のなめたけ和え
- ・いんげんのごまサラダ
- ・バターコーン

1/14

<236kcal 1.8g 12.3g 13.6g>

- ・豚肉とピーマンの炒め物
- ・豆腐ハンバーグ
- ・小松菜の生姜和え
- ・もやし炒め
- ・キャベツの浅漬け

1/15

<353kcal 1.9g 18.0g 25.3g>

- ・鶏の照り焼き
- ・信田巻の煮物
- ・大根のツナのサラダ
- ・じゃがいものソテー
- ・えび団子

和食  
メニュー

1/16

<201kcal 1.7g 11.3g 2.4g>

- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・ミートボールのコンソメ煮
- ・ほうれん草のゆず和え
- ・白菜の中華炒め
- ・大根のゆかり和え

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

01月05日~  
01月16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		1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16
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

