

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」2026/1月19日▶1月30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

## 1月19日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

1/19

<217kcal 1.6g 11.2g 8.8g>

- ・たらの漬焼き
- ・新豆腐のふわふわ揚げ
- ・ひじきのサラダ
- ・チンゲン菜のわさび和え
- ・厚焼玉子

1/20

<250kcal 2.6g 13.3g 15.1g>

- ・えび天ぷら
- ・キャベツのみそ炒め
- ・大根のサラダ
- ・ポトフ
- ・オクラのピーナッツ和え

みんな  
大好き

1/21

<333kcal 2.5g 11.5g 22.9g>

- ・金澤おでん風
- ・ほっけの生姜焼き
- ・南瓜のサラダ
- ・菜の花の和え物
- ・白菜の浅漬け

ご当地  
メニュー

1/22

<365kcal 2.2g 17.4g 16.0g>

- ・鶏肉の油淋鶏ソース
- ・春雨の中華炒め
- ・ほうれん草の和え物
- ・ごぼうのサラダ
- ・里芋のごま煮

1/23

<288kcal 2.2g 12.1g 16.3g>

- ・八宝菜
- ・焼き肉詰めいなり
- ・マカロニのサラダ
- ・小松菜のソテー
- ・長いものゆかり和え

2週目

## 1月26日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

1/26

<236kcal 1.9g 12.2g 17.6g>

- ・牛肉のすき焼き風煮
- ・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

優しい  
味わい

1/27

<343kcal 2.4g 11.9g 17.0g>

- ・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
- ・がんもの煮物

1/28

<236kcal 2.7g 14.2g 14.6g>

- ・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
- ・揚げボール

1/29

<316kcal 2.0g 12.7g 19.4g>

- ・親子煮
- ・さばの生姜粕焼き
- ・大豆のサラダ
- ・大根の中華炒め
- ・白菜のゆかり和え

ご飯に  
よく合う

1/30

<293kcal 2.6g 10.7g 19.9g>

- ・豚肉と長いものバジル炒め
- ・ごぼう巻きの煮物
- ・マカロニサラダ
- ・野菜炒め
- ・星形ポテト

バジル  
香る

### 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

■ 1月19日~  
1月30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		1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
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

