

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」2026/3月2日▶3月13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

3月2日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

3/2

<240kcal 12.1g 6.4g 2.8g>

- ・たらの天ぷら和風あんかけ
- ・里芋の味噌煮
- ・カリフラワーのサラダ
- ・ほうれん草の和え物
- ・チーズかまぼこ

ビタミンC
たっぷり

3/3

<372kcal 10.9g 14.6g 2.1g>

- ・牛肉の赤ワイン煮
- ・ふんわり豆腐寄せ
- ・菜の花の和え物
- ・キャベツの中華和え
- ・人参ピーナッツ和え

柔らか
コク旨

3/4

<251kcal 10.6g 13.8g 2.9g>

- ・えび天ぷら
- ・大豆の煮物
- ・小松菜のごま和え
- ・千草焼き
- ・揚げボール

サクッと
ヘルシー

3/5

<242kcal 13.2g 11.6g 1.9g>

- ・鶏肉の照り焼
- ・さつま揚げの煮物
- ・さつまいものバターソテー
- ・白菜のサラダ
- ・キャベツの浅漬け

3/6

<323kcal 16.2g 9.8g 2.5g>

- ・焼きあじの南蛮漬け
- ・肉団子と大根の煮物
- ・マカロニサラダ
- ・ごぼうの炒め煮
- ・厚焼玉子

2週目

3月9日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

3/9

<298kcal 9.7g 19.6g 2.3g>

- ・赤魚のバター醤油焼き
- ・野菜炒め
- ・ごぼうサラダ
- ・チンゲン菜のさっと煮
- ・星型ポテト

3/10

<262kcal 8.0g 8.0g 2.2g>

- ・豚肉とセロリの中華炒め
- ・紅生姜天の煮物
- ・白菜のサラダ
- ・ほうれん草のゆず和え
- ・キャベツのゆかり和え

3/11

<290kcal 11.5g 14.8g 1.9g>

- ・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

3/12

<306kcal 12g 9.0g 2.9g>

- ・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

さわらで
消化促進

3/13

<342kcal 10.2g 15.9g 2.3g>

- ・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

ごはん
よく合う

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

■ 3月2日~
3月13日

※急なお休みの場合は、
事前に弊社までご連絡く
ださいますようお願いいた
します。

数量記入		3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13
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											
焼きたてくらぶ											

お客様名

ご住所

電話番号

おいしい お米を販売中!

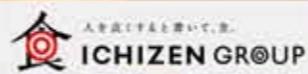
当社では
石川県産こしひかり(5kg)を
販売中です。
おいしいお米をご自宅でいかがですか。

(5kg) **4,880円(税込)**

提供/中橋商事



トントんパンの
焼きたてくらぶ



きっとまた食べたくなる

トントんパンの「今日のおすすめ」をお届けします！



限定
500
1日あたり

NEW OPEN
2026. 3.3 (Tue) より

オープニングキャンペーン
OPENING CAMPAIGN

オープニングを記念して2日間(3/3・3/4)限定でパンセット購入の方に缶コーヒーをプレゼント！

トントんパンの焼きたてくらぶ

毎日がお得デー

惣菜パンと菓子パンの2ヶセット

焼きたてくらぶだけの特別小西水各

¥470 → **¥420** 税込



Wチャンス ポイントラリー
ポイントシールを集めて食パンをもらおう！



焼きたてくらぶパンセットについてポイントシールを40枚集めると、もれなくトントんパンの食パンを進呈！

ポイントラリーの台紙はホームページからダウンロード



ご注文は予約制です。前営業日13時までに電話・FAXならびにメニューチラシ注文書をご利用いただき、最寄りの営業所までご連絡ください。数量限定(1日500セット)販売のため売り切れ次第販売を終了となります。上記価格は一膳グループでの特別販売価格です。/オープニングキャンペーンのプレゼント商品は入荷に都合により異なる商品のお届けとなる場合がございます。

トントんパンの焼きたてくらぶ 週間メニュー

<p>オープニングキャンペーン あたる 3月3日(火) ウイナーパン/ メロンパン</p>	<p>オープニングキャンペーン あたる 3月4日(水) 枝豆チーズパン/ くるみとぶどうのじゃりじゃりパン</p>	<p>3月5日(木) ベーコンピザパン/天津甘栗パン</p>
<p>3月6日(金) 焼きカレーパン/黒ごまの三色豆パン</p>	<p>3月10日(火) じゃりじゃりくるみ/串付きフランクドッグ</p>	<p>3月11日(水) とろのびチーズのベーコンエピ/メープルメロンパン</p>
<p>3月12日(木) こんがりジュシーハンバーグ/マスカルポーネのぼうしパン</p>	<p>3月13日(金) tonton風シナモンロール/ポロニアソーセージピザ</p>	<p>ポイントラリー</p> <p>商品に貼り付けてあるポイントシールを40枚集めてトントんパンの食パンをもらおう！詳しくはウェブサイトへ台紙をご希望の方はご用命ください。</p> <p><small>【ご注意】日替わり2ヶセット/注文締切:前営業日13時/賞味期限:販売日翌日/販売日:火曜日~金曜日(月・祝・祝翌日は休み)/単品販売不可/1日限定500セット</small></p>

株式会社 米心石川

春のお彼岸 **おはぎ**

自家製ミニおはぎ 4ヶ入りパック
賞味期限:お届け当日中
内容量:60g×4ヶ
(あんこ×2・きなこ・ごま)
¥420

自家製おはぎ 2ヶ入りパック
賞味期限:お届け当日中
内容量:100g×2ヶ
(あんこ・きなこ)
¥350

おはぎのお届け日 **3/11 3/18 3/25 4/1 4/8**
注文締切 お届け日2営業日前13時

季節商品ため予告なく販売を終了することがございます/数量限定のためご注文を承れない場合がございます/価格は送料・税込み