

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/ 4月27日 ▶ 5月8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

## 4月27日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

4/27

<263kcal 2.6g 11.1g 14.8g>

- ・たらのバターボン酢野菜かけ
- ・じゃがいものソテー
- ・しろ菜のサラダ
- ・いんげんの煮物
- ・いか団子

4/28

<340kcal 2.8g 14.1g 22g>

- ・揚げ出し豆腐の野菜かけ
- ・ほっけの西京焼
- ・春菊の和え物
- ・大豆の煮物
- ・長いものゆかり和え

生姜が効いた

4/29

・お休みです

4/30

<385kcal 2.0g 11.1g 21.2g>

- ・さばのトマトソースがけ
- ・いんげんの煮物
- ・キャベツのサラダ
- ・れんこんきんぴら
- ・大根の浅漬け

5/1

<244kcal 2.6g 11.6g 12.7g>

- ・鶏ももの黒酢あんかけ
- ・高野豆腐の煮物
- ・白菜のシーザーサラダ
- ・ほうれん草の和え物
- ・しゅうまい

黒酢で疲労回復

2週目

## 5月4日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>  
栄養成分表記はおかずのみの値

5/4

・お休みです

5/5

・お休みです

5/6

・お休みです

5/7

<274kcal 2.9g 11.5g 17.5g>

- ・ぶり竜田揚げ
- ・チンゲン菜の中華煮
- ・いんげんの生姜和え
- ・高野豆腐の煮物
- ・にしん昆布巻き

青魚を食べよう

5/8

<287kcal 2.0g 10.8g 9.9g>

- ・豚肉の甘辛炒め
- ・巾着の煮物
- ・キャベツのサラダ
- ・小松菜のピーナッツ和え
- ・揚げポール

### 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

■ 4月27日~  
5月8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		4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
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**火**売きたてくらぶ 週間メニュー



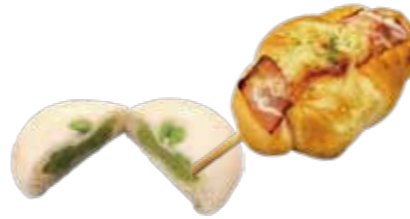
4月28日(火)  
じゃりじゃりくるみ / 欲張りコーンのタルタルグラタンパン

トントんパンの  
**火**売きたてくらぶ

4月29日(水)  
・お休みです

トントんパンの  
**火**売きたてくらぶ

4月30日(木)  
・お休みです



5月1日(金)  
ずんだあんパン / 串付きフランクドッグ  
5月5日(火)

トントんパンの  
**火**売きたてくらぶ

・お休みです

5月6日(水)

トントんパンの  
**火**売きたてくらぶ

・お休みです

5月7日(木)

トントんパンの  
**火**売きたてくらぶ

・お休みです

5月8日(金)



くるみとぶどうのじゃりじゃりパン / ぽてちーバジル

**ポイント  
ラリー**



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。

【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