

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/ 5月25日 ▶ 6月6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

5月25日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

5/25

<310kcal 2.9g 13.2g 16.2g>

- ・たらの天ぷら和風あんかけ
- ・里芋の味噌煮
- ・ほうれん草の和え物
- ・しゅうまい
- ・チーズかまぼこ

とろーり
あん

5/26

<343kcal 2.0g 10.0g 17g>

- ・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
- ・大根の浅漬け

5/27

<209kcal 1.7g 14.5g 24.6g>

- ・焼きあじのマリネ
- ・肉団子と大根の煮物
- ・チンゲン菜のごま和え
- ・野菜炒め
- ・厚焼玉子

5/28

<291kcal 2.6g 10.7g 19.1g>

- ・鶏肉の照り焼
- ・さつま揚げの煮物
- ・さつまいものバターソース
- ・白菜のサラダ
- ・キャベツのゆかり和え

5/29

<276kcal 2.4g 13g 15.5g>

- ・えび天ぷら
- ・大豆の煮物
- ・ブロッコリーサラダ
- ・千草焼き
- ・揚げポール

みんな
大好き

2週目

6月1日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

6/1

<315kcal 2.5g 14.6g 22.5g>

- ・赤魚のみそバター焼き
- ・牛肉の塩炒め
- ・ごぼうサラダ
- ・チンゲン菜のさっと煮
- ・星型ポテト

6/2

<267kcal 2.0g 11.9g 7.3g>

- ・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
- ・キャベツの浅漬け

栄養
満点

6/3

<387kcal 2.7g 14.3g 17.1g>

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

柔らか
ジュシー

6/4

<315kcal 2.2g 7.6g 14.6g>

- ・麻婆牛肉豆腐
- ・ロールキャベツの煮物
- ・もやしの青じそ和え
- ・じゃがいものバターソース
- ・竹輪のゆかり焼き

本格
麻婆

6/5

<295kcal 2.7g 14g 9.6g>

- ・肉団子と大根の煮物
- ・さわらの七味焼き
- ・小松菜の和え物
- ・オクラのサラダ
- ・かにしゅうまい

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

■ 5月25日~
6月5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		5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
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



トントンパンの焼きたてくらぶ 週間メニュー



5月26日(火)
くるみパン/ポロニアソーセージピザ



5月27日(水)
五郎島金時のデニッシュケーキ風/セサミチーズ



5月28日(木)
メロンパン/はみ出し濃厚ソーセージパン



5月29日(金)
tonton風キャラメルロール/ジャーマンポテト



6月2日(火)
tontonの塩パン/チーズマヨネーズブレッド



6月3日(水)
ずんだあんパン/とろのびチーズのベーコンエビ



6月4日(木)
じゃりじゃりくるみ/ウインナーパン



6月5日(金)
アーモンドクッキークロワッサン/ゴロツとベーコンとほうれん草の贅沢ピザ

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枚集めてトントン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