

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/ 7月 6日 ▶ 7月 17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

7月 6日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

7/6

<304kcal 3.1g 12.1g 9.1g>

- ・たらからの揚げポン酢付き
- ・パンプキンキッシュ
- ・ひじきのサラダ
- ・チンゲン菜のわさび和え
- ・かにしゅうまい

7/7

<301kcal 2.7g 12.6g 15.4g>

- ・えびフリッターチリソースがけ
- ・茄子そうめん
- ・大根のサラダ
- ・キャベツのみそ炒め
- ・里芋のゆず煮

大満足

7/8

<300kcal 2.2g 14.1g 17g>

- ・牛肉と長いものオイスター炒め
- ・かれいの生姜焼き
- ・南瓜のサラダ
- ・菜の花の和え物
- ・白菜の浅漬け

7/9

<341kcal 2.4g 15g 24.1g>

- ・鶏肉の油淋鶏ソース
- ・信田巻の煮物
- ・ほうれん草の和え物
- ・ごぼうのサラダ
- ・さつま芋のごま煮

ソースが
美味しい

7/10

<297kcal 2.5g 9.9g 21.8g>

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

2週目

7月 13日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

7/13

<319kcal 2.9g 9.7g 19.2g>

- ・あじの天ぷら
- ・じゃがいものバター醤油炒め
- ・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

天つゆで
上品に

7/14

<259kcal 2.6g 8.7g 15.7g>

- ・牛肉とすき焼き風煮
- ・豆腐のふわふわ揚げ
- ・小松菜の和え物
- ・大根の酢の物
- ・がんもの煮物

7/15

<194kcal 2.7g 6.2g 12.4g>

- ・ハンバーグのデミソース
- ・人参とツナの煮物
- ・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

定番
メニュー

7/16

<282kcal 2.5g 10.8g 17.3g>

- ・豚肉と長芋の中華炒め
- ・ごぼう巻きの煮物
- ・大豆のサラダ
- ・大根の中華炒め
- ・白菜のゆかり和え

7/17

<352kcal 2.4g 11.8g 24.8g>

- ・親子煮
- ・ほっけの粕漬焼き
- ・マカロニサラダ
- ・菜の花の和え物
- ・星型ポテト

ごはんの
のっけて

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

7月 6日~

7月 17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		7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
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はいかがですか。

(5kg) 4,880円(税込)

提供 / 中橋商事



トントンパンの食パンを40枚集めてくらぶ 週間メニュー



7月7日(火)
シナモンアップル／ウインナーパン



7月8日(水)
黒ごまの三色豆パン／カマンベールチーズとくるみの黒胡椒パン



7月9日(木)
カフェラテデニッシュロール／カレーウインナーエビ



7月10日(金)
じゃりじゃりぶどう／月見とろ〜りカレーピザ



7月14日(火)
くるみとぶどうのじゃりじゃりパン／ぽてちーバジル



7月15日(水)
ふじりんごのデニッシュケーキ風／ベーコンエッグ



7月16日(木)
チョコメロンパン／こんがりジューシーチーズハンバーグ



7月17日(金)
マスカルポーネのぼうしパン／博多明太子のホクホク揚げじゃがピザ

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