

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/ 8月31日▶ 9月11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

8月31日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

8/31

<311kcal 2.5g 15.6g 21.8g>

- ・たらのみそバター焼き
- ・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

コク旨

9/1

<306kcal 2.5g 25.6g 3.5g>

- ・えび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

本格中華

9/2

<386kcal 2.7g 17.3g 16.7g>

- ・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

さっぱりソース

9/3

<291kcal 2.1g 9.0g 12.3g>

- ・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
- ・じゃがいものカレーソーテー
- ・竹輪のゆかり焼き

9/4

<290kcal 1.9g 16.6g 9.4g>

- ・豚肉と大根の煮物
- ・あじの七味焼き
- ・小松菜の和え物
- ・オクラのサラダ
- ・かにしゅうまい

2週目

9月7日~

<熱量・塩分・蛋白質・脂質>
栄養成分表記はおかずのみの値

9/7

<274kcal 3.0g 14.8g 16.0g>

- ・あじの竜田揚げ
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・大豆のサラダ
- ・いんげんの和え物
- ・チーズかまぼこ

9/8

<259kcal 2.0g 12.5g 7.6g>

- ・なすと豚肉のスタミナ味噌炒め
- ・里芋の煮物
- ・チンゲン菜のソーテー
- ・もやしのゆかり和え
- ・えび団子

9/9

<336kcal 2.6g 18.6g 12.8g>

- ・さけの幽庵焼き
- ・豆腐ハンバーグ
- ・キャベツのサラダ
- ・いんげんの煮物
- ・オクラのピーナッツ和え

9/10

<276kcal 1.7g 9.0g 4.9g>

- ・鶏肉と蓮根のカレー炒め
- ・紫いもコロッケ
- ・つきこんのしぐれ煮
- ・菜の花のごま和え
- ・うずら豆の煮物

食欲
すすむ

9/11

<277kcal 1.9g 11.0g 9.6g>

- ・牛肉じゃが
- ・ほっけの塩こうじ焼き
- ・ロールキャベツの煮物
- ・小松菜の和え物
- ・大根の浅漬け

王道の
和食

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、配達員にお渡ししてください ---

注文書

■ 8月31日~

9月7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		8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
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



トントンパンの食パンを美味しくいただく週間メニュー

¥ 420 税込



9月1日（火）
じゃりじゃりくるみ／ぽてちーバジル



9月2日（水）
カマンベールチーズのぼうしパン／セサミチーズ



9月3日（木）
メープルぶどうパン／ごろっと炭火チキンとシャキシャキきんぴらパン



9月4日（金）
メープルメロンパン／ベーコンポテトデニッシュ



9月8日（火）
くるみとぶどうのじゃりじゃりパン／ウインナーパン



9月9日（水）
黒ごまの三色豆パン／ゴロツとベーコンとほうれん草の贅沢ピザ



9月10日（木）
板チョコパン／ベーコンエッグ



9月11日（金）
レーズンスティック（3個入り）／ブロックチーズとくるみのパン

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