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」2026/10月12日▶10月23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時までにお願いします。
■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。

**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

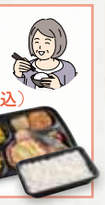
| 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri |
|---|---|---|---|---|
| **1週目** 10月12日~ <熱量・塩分・蛋白質・脂質> 栄養成分表記はおかずのみの値 | | | | |
| 10/12<br>・お休みです | 10/13 <312kcal 3.0g><br>・秋野菜ハンバーグ<br>・ピーマンの金平<br>・春菊の和え物<br>・大豆の煮物<br>・長いものゆかり和え | 10/14 <363kcal 2.6g><br>・さばのみそ煮 ごはんによく合う<br>・豚肉の甘辛炒め<br>・白菜のサラダ<br>・ほうれん草のピーナッツ和え<br>・揚げボール | 10/15 <350kcal 2.5g><br>・揚げ豆腐の生姜あんかけ<br>・赤魚の西京焼<br>・キャベツのサラダ<br>・いんげんの煮物<br>・大根の浅漬け | 10/16 <381kcal 2.5g><br>・鶏ももの黒酢あんかけ 黒酢で健康促進<br>・高野豆腐の煮物<br>・白菜のシーザーサラダ<br>・チンゲン菜の和え物<br>・しゅうまい |
| **2週目** 10月19日~ <熱量・塩分・蛋白質・脂質> 栄養成分表記はおかずのみの値 | | | | |
| 10/19 <366kcal 2.3g><br>・揚げ出し豆腐のそぼろかけ 優しい味<br>・さばの照り焼き<br>・しろ菜のサラダ<br>・いんげんの煮物<br>・いか団子 | 10/20 <280kcal 2.6g><br>・豚しゃぶ<br>・パンプキンキッシュ<br>・春菊の和え物<br>・大豆の煮物<br>・大学芋 | 10/21 <229kcal 1.9g><br>・たらの野菜かけ<br>・鶏肉と大根のさっぱり煮<br>・白菜とハムのサラダ<br>・チンゲン菜のナムル<br>・オクラのゆかり和え | 10/22 <272kcal 2.2g><br>・豚肉の甘辛炒め 国内産豚肉使用<br>・巾着の煮物<br>・キャベツのサラダ<br>・小松菜のピーナッツ和え<br>・黒豆の煮物 | 10/23 <310kcal 2.6g><br>・ぶり竜田揚げ青じそトソースがけ<br>・ほうれん草の中華煮<br>・いんげんの生姜和え<br>・高野豆腐の煮物<br>・チーズかまぼこ |

## 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)



**オープニング 半額キャンペーン**

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

■10月12日~
10月23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 | | 10/12 | 10/13 | 10/14 | 10/15 | 10/16 | 10/19 | 10/20 | 10/21 | 10/22 | 10/23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ひる宅 | おかずのみ | | | | | | | | | | |
| ひる宅 | 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

お届けします!

## 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) **3,050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

¥420 税込

トントンパンの
焼きたてくらぶ

10月13日（火）
・お休みです



10月14日（水）
チョコチップスティック（3個入り）／はみ出し濃厚ソーセージパン



10月15日（木）
五郎島金時のデニッシュケーキ風／カマンベールチーズとくるみの黒胡椒パン



10月16日（金）
メロンパン／tonton風ベーコンチーズベーグル



10月20日（火）
tonton風キャラメルロール／博多明太子のホクホク揚げじゃがピザ



10月21日（水）
シュガークロワッサン（3個入り）／チーズマヨネーズブレッド



10月22日（木）
カマンベールチーズのぼうしパン／15種類のヘルシーサラダデニッシュ



10月23日（金）
シナモン香るカフェラテクッキークロワッサン／セサミチーズマヨ

## 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