



ヘルシーランチ

注文: 当日9:15まで

<>内はカロリー、塩分 | カロリーはおかずのみの値 | ごはん▶並: 約 328kcal、大: 約 437kcal、小: 約 281kcal
価格は税込み価格

¥ 540

9/29



豆腐でヘルシー★

■9月29日(月)<290kcal 2.8g>
・豆腐ステーキ和風あんかけ
・さつま芋とごぼうのかき揚げ
・切干し大根煮

■9月30日(火)<304kcal 2.8g>
・豚肉と玉ねぎのチリソース炒め
・小松菜の和え物
・おさつコロッケ

■10月1日(水)<418kcal 3.1g>
・ローストンカツカレーソースがけ
・昆布煮
・オムレツ

9/30



ご飯が進む★

■10月2日(木)<425kcal 3.1g>
・豚肉とさつま芋の甘辛炒め
・厚揚げとふきの煮物
・大豆と小松菜炒め

■10月3日(金)<383kcal 4.0g>
・鶏唐揚げのガーリックナッツソースがけ
・春雨サラダ
・海鮮バーグ

■10月4日(土)<350kcal 2.4g>
・親子そばろ煮
・おまかせフライ
・キャベツの炒め物

10/8



魚を食べて健康に！

■10月6日(月)<356kcal 3.2g>
・マッシュルームのデミグラスハンバーグ
・じゃが芋炒め
・磯部ささみフライ

■10月7日(火)<318kcal 2.8g>
・豚肉となめこと小松菜炒め
・五目煮
・赤魚の漬焼き

■10月8日(水)<306kcal 3.1g>
・鱈ヒラタケのせ酒蒸し〜ポン酢付〜
・こんにゃくと厚揚げの麻婆炒め
・人参しりしり

10/9



ボリューム満点★

■10月9日(木)<394kcal 2.9g>
・まいたけと豚肉のしぐれ煮
・マカロニナポリタン
・お好み焼き

■10月10日(金)<381kcal 3.3g>
・チキンソテーとエリンギのアヒージョソース
・山菜煮
・月見ハンバーグ

■10月11日(土)<360kcal 3.0g>
・チキンカツとんかつソース
・しんじょう
・ポテトサラダ

体にやさしいお弁当

予約商品

オカズとごはんのセット販売のみ | <>内は
カロリー、塩分(オカズとごはんの合計値)

健康膳

¥ 690

■9月29日(月)<605kcal 2.2g>
・発芽玄米
・赤魚の醤油バター焼
・厚揚げの煮物
・キャベツのサラダ
・チンゲン菜のさっと煮

■9月30日(火)<606kcal 2.6g>
・麦飯
・ふんわり玉子のトマトソースがけ
・彩り野菜のつくね巻
・春雨の中華サラダ
・枝豆がんもの煮物

■10月1日(水)<612kcal 2.4g>
・十六穀米
・鶏唐揚げのカラフルマリネ
・しゅうまい
・五目巾着の煮物
・小松菜の生姜和え

■10月2日(木)<585kcal 2.2g>
・黒米
・牛肉じゃが
・いかの天ぷら
・切昆布の煮物
・大根サラダ

■10月3日(金)<582kcal 2.7g>
・五穀米
・豆腐の旨辛そばろあん
・さばの照焼き
・もやしの和え物
・白菜の黒胡椒炒め

■10月4日(土)<601kcal 2.2g>
・魚の野菜かけ
・味噌とんかつ
・焼きさつま揚げ
・もずくの和え物
・小松菜煮浸し柚子風味

■10月6日(月)<589kcal 2.1g>
・発芽玄米
・白身魚の塩こうじ野菜がけ
・新豆腐のふわふわ揚げ
・筑前煮
・小松菜のサラダ

■10月7日(火)<610kcal 2.8g>
・麦飯
・えびフライ
・ひき肉ともやしの味噌炒め
・マカロニサラダ
・ひじきと大豆の煮物

■10月8日(水)<608kcal 3.0g>
・十六穀米
・ハンバーグの海老トマトソース
・さつまいもコロッケ
・たこ入さつま揚げの煮物
・ごぼうのサラダ

■10月9日(木)<581kcal 2.0g>
・黒米
・豆腐と牛肉の甘辛煮
・ほうれん草のソテー
・キャベツのシーザーサラダ
・真あじのしそ巻き天ぷら

■10月10日(金)<600kcal 2.1g>
・五穀米
・豚しゃぶ
・玉子とじ
・ほっけの塩焼き
・チンゲン菜の和え物

■10月11日(土)<605kcal 2.9g>
・オムレツのデミソース
・おすすめフライ
・肉野菜巻き
・わさび菜のお浸し
・チャプチェ

骨まで
元気に

見た目も
美味しい

昆布で
血液サラサラ

ソースが
決め手

さっぱり
ヘルシー

麺と金沢カレー

予約商品

ごはんセット

ご注文・変更締め切り: 前営業日13時まで

季節膳

¥ 650

月曜日
山菜そばと二色丼
日本そば・山菜・鶏と玉子のそばろ・エビ
フライ・タルタルソース・めんつゆ・わさび

火曜日
肉うどんとわかめご飯
讃岐うどん・牛肉煮込み・わかめご飯・ハン
バーグ・コーン・めんつゆ・しょうが・おろしポン酢

水曜日
金沢カレー ロースカツ
金沢カレー・とんかつ・ごはん・福神漬け

木曜日
たぬきうどんとうな重
讃岐うどん・天かす・うなぎ・錦糸玉子・
ヒレカツ・ポテトサラダ・めんつゆ・しょうが

金曜日
ネバとろそばとゆかりご飯
日本そば・なめこ・オクラ・ゆかりご飯・唐揚げ・
玉子焼き・ウインナー・めんつゆ・とろろ・わさび

株式会社 米心石川

米心石川 ひやくまん穀使用

秋のお彼岸 季節限定

大粒のひやくまん穀、
北海道産小豆、能登の塩を使用

自家製ミニおはぎ 4ヶ入りパック
賞味期限: お届け当日中内容量: 60g×4ヶ(あんこ2ヶ・きなこ・ごま)

1日100個限定

¥ 360

おはぎのお届け日 (各水曜日)
10/1 10/8
注文締切 お届け日2営業日前13時

米心石川
季節商品のため予告なく販売を終了することがございます／数量限定の
ためご注文を承れない場合がございます／価格は送料・税込みです

注文書														お客様名	
メルシーナガタ本社															
	9/29 月	9/30 火	10/1 水	10/2 木	10/3 金	10/4 土	10/6 月	10/7 火	10/8 水	10/9 木	10/10 金	10/11 土		ご住所	
ヘルシーランチ														ご住所	
季節膳															
健康膳															
														電話番号	

プリティーキューティー
ケイティー恵です

マイマイ恵

YouTube チャンネル 公開中▶



YouTubeやSNSを通じて
石川県の魅力を楽しく発信

観光や地域情報の
プロモーションにも参加

クイズやゲームなどの企画で
幅広い世代に石川の良さを紹介



とんりのテレ金ちゃん
毎週火曜 放送中



公式 X (旧 Twitter)

活動の最新情報や日々の出来事を
マネージャー目線でお届け

マネージャー

見てね!

こんなに口溶けが良くて柔らかいパン、初めて!

ご予約は前営業日 13時まで

掲載商品販売週: 9/17-10/10

長期保存の際は冷凍保存をおすすめします。消費期限は商品に記載がございます。ご予約は営業所までご連絡ください。商品は定期的に更新します。9/24はお休みです。

各曜日
数量限定

100個

食パンのtonton



お届け
火曜日

火曜日の tonton 食パン

1斤(5枚切) ¥360 税込



お届け
水曜日

メープルデニッシュ

8個入り ¥360 税込



お届け
木曜日

沖縄黒糖のお子様ロール

7個入り ¥360 税込



お届け
金曜日

金曜日の tonton 食パン

1斤(5枚切) ¥360 税込



ご注文から3営業日以降のお届け
献立内容は弊社おまかせとなります



おまかせおかず(5食分)
おかずのランダムセット

1食あたり
¥370

定価 ¥780
特別価格 ¥1,850 税込



おまかせセット(5食分)
ごはんとおかずのランダムセット

1食あたり
¥490

定価 ¥780
特別価格 ¥2,450 税込

電子レンジで温めるだけ
オフィスでもおうちでもどこでも



中橋商事
能登まこしひかり
5kg・糖度100%

¥4,440



三徳屋
金沢カレー
冷凍1kg・5~6人前
製造から6ヶ月以内有効

¥880



三徳屋
金沢カレーレトルト
レトルト180g・1人前

¥420



三徳屋
そのまんまOKカレー
甘口・中辛・6個入
アレルギーフリー特定原材料7品目不使用、火や水が不要でそのまま食べられる

¥2,916



長谷川織行
耳にやさしいサージカル
マスク

不織布3層構造/斜となり
50枚入り

¥480



QLGオリジナル
ブレンドコーヒー
レギュラー・粉
300g

¥600



商品入れ替えの
ため在庫限り



東洋水産
ごっ盛り

ちゃんぽん 塩川・味噌
豚骨醤油 フンダン醤油
ソース焼きそば

全5種均一価格
各12個入

¥1,800

オフィス倶楽部 ご注文欄

商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量

お客様名
ご住所
電話番号

ご注文はTEL・FAXか注文用紙を配達員へ
ご注文の場合は、FAX送信いただくか注文用紙を配達員へお渡しください。お電話でも承ります。商品名・数量・お客様名をお伝えください。注文数量(ケース・パック・個数)にご注意ください。カップめんはケース販売のみです。価格はすべて税込価格です。