

宅配クック  
ワン・ツゥ・スリー

# Q&A

みなさまの疑問に  
お答えします!



**Q.** お弁当は  
いつ届くのですか?

**A.** 昼食は12時まで、夕食は18時まで  
お届けしています。 ※昼食・夕食は別々にお持ちします。

**Q.** お弁当は届いたら  
すぐに食べられますか?

**A.** 常温でお届けしますので、  
すぐにお召し上がりいただけます。  
容器は電子レンジ対応ですので、あたためて  
お召し上がりいただくことも可能です。  
※蓋を外してあたためてください。



**Q.** 玄関まで受け取りに  
出られないのですが。

**A.** 受け取りが難しいお客様には、食卓や枕元まで  
お届けいたします。 ※事前にご相談ください。

**Q.** 曜日ごとの  
注文は可能ですか?

**A.** 曜日を指定してのご注文も可能です。  
事前にご相談ください。



**Q.** 注文はいつまでにすれば  
良いのですか?

**A.** ご注文やキャンセルは、  
前日の18時までにご連絡ください。

# 高齢者向け 宅配弁当 のご案内

高齢者の健康づくりを支える  
栄養管理に配慮したお弁当です。



ご注文は前日の18時までにお電話で!

- 1 お名前・ご住所・お電話番号をお伝えください。
- 2 お弁当の種類をお伝えください。
- 3 ごはんの有無を  ごはんつき  または  おかずのみ  
ご指定ください。 をお選びください。
- 4 朝食・昼食・夕食をご指定ください。  
 昼食のみ  夕食のみ  朝食と昼食  朝食と夕食  昼食と夕食  朝食と昼食と夕食  
のいずれかをお選びください。 ※朝食のみは承っておりません。
- 5 ●食物アレルギーの有無をお伝えください。  
●緊急のご連絡先がありましたらお伝えください。
- 6 お届け日を  毎日  または  指定の日  
ご指定ください。 (日にちや、曜日でも指定いただけます。)
- 7 お支払い方法は  
 毎回現金払い  月に1回または2回の現金まとめ払い  月に1回の振り込み払い  
などがございます。詳しくは店舗にお問い合わせください。

LINE@ お得な情報や  
イベント情報をお届け♪  
はじめました。 @cook123



詳しくは下記店舗までご相談ください。

※お預かりした個人情報は、商品のお届けサービスの提供およびそれに係るご連絡(必要な場合のみ)と次回のご注文のご案内のために利用させていただきます。また、法令に定める場合を除き、ご本人の承諾なしに第三者(業務委託先を除く)に個人情報を提供することはありません。

健康な  
体はまず  
食事から!

## 宅配クック123のお弁当は / 「たんぱく質」を重視しています。

「たんぱく質」が不足すると、こんなことに… /

筋力が低下して  
転びやすくなる

食べ物がうま  
く飲み込めなくなる

風邪や病気に  
かかりやすくなる

体力が低下し  
疲れやすくなる



だから 食べ残さない量のお弁当で、たんぱく質を摂取

宅配クック123の普通食は、ご高齢者が食べ残しをしないで済む量と飽きのこない味付けで、たんぱく質が不足しないように工夫をしています。



だから たんぱく質をバランスよく取り入れられる献立

主菜と副菜を組み合わせ、たんぱく質が豊富な肉・魚・卵・豆・大豆製品などをバランスよく取り入れた献立を、管理栄養士が作っています。



### POINT

宅配クック123の普通食<sup>\*1</sup>は、国が定めた配食ガイドライン<sup>\*2</sup>の目的である高齢者の低栄養予防の観点から、たんぱく質不足に配慮し、1食あたり20g(±20%)が摂取できるような献立を考えています。

※1 ご飯170g含む ※2 地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養に関するガイドライン

顔見知りのご近所さんのように

## 宅配クック123 / ご高齢者の安心を大切にしています。

### ご家族も安心の安否確認

配達時には配達員よりお弁当を手渡しし、お声がけをいたします。お弁当は1日2回お届けします。

(昼食・夕食どちらもご注文の場合)



配達の際、ご利用者の様子に変化があった時にはご家族、ケアマネジャーに連絡します。



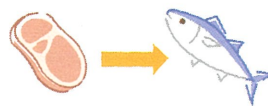
### ご利用者様も安心の使いやすさ

#### ご要望や体の状態に合わせて

きざみやおかゆの対応も無料です。



アレルギー等で食べられないものはご相談ください。別の食材に差し替えます。



(一部対応できない食材がございます)

宅配クック123が大切に

## 心の栄養

自慢話をしたくなる

お届け例

### 特別メニュー「行事食」

「食べる喜び・楽しみ」を感じていただける、こだわりのメニューを定期的にご用意しております。



昔話をしたくなる懐かしい風景

### 「ちぎり絵」

和紙をちぎり貼り付けると、昔懐かしい風景が完成します。指先を動かす訓練にもなりますよ。

楽しみながら指先のトレーニング



宅配クック123が大切に

## 体の栄養

### 栄養バランスのよい食事 低栄養を予防する

高齢者の方は、様々な理由から食が細くなり、低栄養リスクが高まりやすいです。低栄養予防に資する栄養バランスに配慮したお食事をお届けします。



### 食事を通じた健康寿命の 伸長を目指して

薬にできるだけ頼らず、いつまでも健康でいられるように。宅配クック123は、食事を通して、ご利用者様の健康寿命を伸ばすことを使命としています。



# 宅配クック123自慢の健康寿命を伸ばすお弁当

## 普通食

健康に配慮し毎日のお食事を楽しみたい方へ



### メバル煮付け



お届け例

メニュー

- メバル煮付け ●オクラのお浸し ●ひじきの煮物
- 厚焼き玉子(関東風) ●ほうれん草白和え ●豚肉のしぐれ煮

## お弁当容器へのこだわり!

### ① 持ちやすい工夫



手にとってお食事できるよう、形状を工夫し軽くした容器。

### ② 食べやすい工夫



なだらかな角度で、スプーンで救いやすく。



つまみ部分を大きくし、少しの力でもフタを開けやすく。

おかずのみ

**540円**  
500円(税抜)

おかず+ごはん

**594円**  
550円(税抜)

栄養価例	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	211kcal	497kcal
たんぱく質	17.1g	21.4g
食塩相当量	1.7g	1.7g

※ごはんの量は170gです。

## 丼物

バラエティ豊富にご用意しております。

### カツ丼



お届け例

## 健康ボリューム食

活動的でしっかりとお食事を楽しみたい方へ



### カレーの唐揚げ



お届け例

メニュー

- カレーの唐揚げ
- ブロッコリーの カニカマあんかけ
- 牛肉の オイスターソース
- ポテトサラダ
- 刻みたくあん

おかずのみ

**606円**  
562円(税抜)

おかず+ごはん

**660円**  
612円(税抜)

栄養価例	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	349kcal	685kcal
たんぱく質	19.6g	24.6g
食塩相当量	2.4g	2.4g



## 栄養価の調整が必要な方へ

さまざまな症状により、ご自宅での食事に注意が必要な方のためにおすすめのメニューです。



カロリー・塩分調整食	消化にやさしい食	価格はこまごま
たんぱく・塩分調整食	やわらか食	
透析食	ムースセット食	

おかずのみ  
**777円** (税込)  
720円 (税抜)

おかず+ごはん  
**820円** (税込)  
760円 (税抜)

### カロリー・塩分調整食

エネルギーや塩分の調整が必要な方へ

赤魚のみりん焼き



栄養基準	
エネルギー	240kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	13.0g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	2.0g未満

※おかずのみの栄養基準となります。

### たんぱく・塩分調整食

たんぱく質や塩分の調整が必要な方へ

ビーフストロガノフ



栄養基準	
エネルギー	310kcal
たんぱく質	10.0g
カリウム	500mg以下
リン	170mg以下
食塩相当量	2.0g未満

※おかずのみの栄養基準となります。

### 透析食

透析治療中の方へ ※治療を目的とした商品ではございません。

トラウトサーモンバター醤油焼き



栄養基準	
エネルギー	240kcal
たんぱく質	16.0g
カリウム	600mg以下
リン	225mg以下
食塩相当量	2.0g未満

※おかずのみの栄養基準となります。

### 消化にやさしい食

食材や調理方法を工夫し、胃や腸に負担の少ないお食事を作りました。

こんな方におすすめ

- 体調不良で消化機能が弱っている方
- 消化器系の手術後自宅療養の方
- 消化器官に不調のある方 など

白菜と豚肉のみぞれがけ



栄養価例	
エネルギー	171kcal
食塩相当量	1.8g

※おかずのみの栄養価例となります。

### スマイルケア食

※特別用途食品(えん下困難者用食品)ではございません。

「スマイルケア食」は農林水産省が策定した新しい介護食品の愛称です。



#### やわらか食

入歯・義歯等により、さざみ食が食べにくい方へ

牛肉のオイスター炒め



栄養価例	
エネルギー	198kcal
食塩相当量	1.1g

※おかずのみの栄養価例となります。

#### ムースセット食

嚥む力、飲み込む力が弱っている方向け

白身魚のゆずおろし煮



栄養価例	
エネルギー	221kcal
食塩相当量	1.5g

※おかずのみの栄養価例となります。

「カロリー・塩分調整食」「たんぱく・塩分調整食」「透析食」「消化にやさしい食」「スマイルケア食」は、医師または管理栄養士の指導のもとご利用ください。 ※特別用途食品ではございません。

### 朝食

1日の始まりの朝にもしっかり食事をとりたい方へ ※昼食・夕食ご利用の方が対象のサービスとなります。



バンセット  
**275円** (税込) 255円 (税抜)



クロワッサンセット  
**216円** (税込) 200円 (税抜)



おしやセット  
**313円** (税込) 290円 (税抜)



セットの飲み物は選べます

### アイソカルゼリー ハイカロリー

食事にプラスワンで簡単手軽にエネルギーアップ。



手軽に150kcalを摂取したい方へおすすめ

栄養価例	
エネルギー	150kcal/1個(66g)

ゼリー単品  
**129円** (税込)  
120円 (税抜)

「普通食」セット  
**723円** (税込)  
670円 (税抜)

※朝食・アイソカルゼリー ハイカロリーは昼食、夕食とご一緒にお持ちいたしますので、単品でのご注文はご遠慮ください。