

お食事はご高齢者のみなさまの楽しみのひとつです。健康寿命を考えたお弁当を私たちはお届けしています。

普通食

健康に配慮し毎日のお食事を
楽しみたい方へ

管理栄養士がご高齢者の健康寿命を考えて作成した和食中心の日替りメニューです。魚などは安全を考慮して極力骨を取り、食材もやわらかく食べやすい大きさです。
※骨まで食べられるように加工してある商品もございます。

おかずのみ	540円 <small>(税込)</small> 500円 <small>(税抜)</small>	おかず+ごはん	594円 <small>(税込)</small> 550円 <small>(税抜)</small>
栄養価例	おかず	おかず+ごはん	
エネルギー	207kcal	493kcal	
食塩相当量	2.1g	2.1g	

【1ヵ月の平均値】 ※ごはんは170gです。

お煮メ

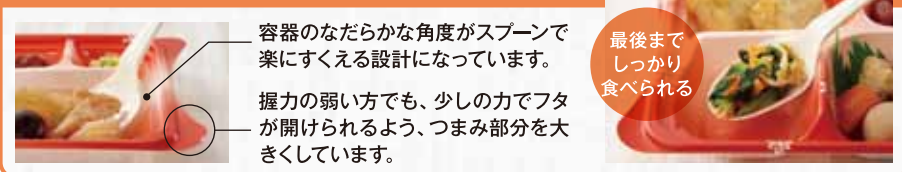
お届け例



春夏秋冬の季節に応じて、容器が変わるのも“お楽しみ”のひとつ。



お弁当容器にも、こだわりがあります。



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

豚肉炙り焼き

お届け例



カレーの唐揚げ&エビチリソース

お届け例



おかずのみ	606円 <small>(税込)</small> 562円 <small>(税抜)</small>	おかず+ごはん	660円 <small>(税込)</small> 612円 <small>(税抜)</small>
栄養価例	おかず	おかず+ごはん	
エネルギー	324kcal	660kcal	
食塩相当量	3.0g	3.0g	

【1ヵ月の平均値】 ※ごはんは200gです。



病気療養中など栄養価の調整が
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。

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。

おかずのみ	777円 <small>(税込)</small> 720円 <small>(税抜)</small>	おかず+ごはん	820円 <small>(税込)</small> 760円 <small>(税抜)</small>
-------	--	---------	--

- カロリー・塩分調整食
- たんぱく・塩分調整食
- 透析食

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

赤魚と豆腐の寄せ煮

お届け例



※栄養基準は右の表にてご確認ください。

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

ハンバーグデミソース

お届け例



※栄養基準は右の表にてご確認ください。

透析食

透析治療中の方へ

さんまの塩焼き

お届け例



※栄養基準は右の表にてご確認ください。

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。

- 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

医師または管理栄養士にご相談ください。

ゆで豚の和風ソース

お届け例



おかずのみ	777円 <small>(税込)</small> 720円 <small>(税抜)</small>
おかず+ごはん	820円 <small>(税込)</small> 760円 <small>(税抜)</small>

※栄養基準は右の表にてご確認ください。

朝食

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



パンセット

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)



おじやセット

313円(税込)
290円(税抜)

セットの飲み物は選べます

※朝食・アイソカルジェリーHCは昼食、夕食と一緒に持ち帰りますので、単品でのご注文はご遠慮ください。

アイソカルジェリーHC



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
摂取したい方へ

ゼリー単品	129円 <small>(税込)</small> 120円 <small>(税抜)</small>	「普通食」セット	723円 <small>(税込)</small> 670円 <small>(税抜)</small>	栄養価例	エネルギー	150kcal/1個(66g)
-------	--	----------	--	------	-------	-----------------

スマイルケア食



「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。

噛む力・飲み込む力が弱り、
通常の食事が困難な方へ

歯茎や舌で難なくつぶせるやわらかさです。スプーンですくやすい容器も使っています。

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。

やわらか食

特別用途食品
(えん下困難者用食品)
ではございません。

入歯・義歯等により、きざみ食が食べにくい方へ

カツ煮

お届け例



おかずのみ	777円 <small>(税込)</small> 720円 <small>(税抜)</small>
おかず+おかゆ	820円 <small>(税込)</small> 760円 <small>(税抜)</small>

※栄養基準は下の表にてご確認ください。

ムースセット食

特別用途食品
(えん下困難者用食品)
ではございません。

噛む力、飲み込む力が弱っている方向け

チキンのトマトソース煮

お届け例



おかずのみ	777円 <small>(税込)</small> 720円 <small>(税抜)</small>
おかず+おかゆ	820円 <small>(税込)</small> 760円 <small>(税抜)</small>

※栄養基準は下の表にてご確認ください。

宅配クック123では、一食あたりの栄養基準を、以下のように定めています。

	普通食	健康 ボリューム食	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	やわらか食	ムースセット食
エネルギー(kcal)	160~270	360	240	310	240	160	190	200
たんぱく質(g)	16.0	—	16.0	10.0	16.0	—	5.0~10.0	—
脂質(g)	13.0	—	13.0	17.0	13.0	—	—	—
炭水化物(g)	14.8	—	14.8	29.3	14.8	—	—	—
ナトリウム(mg)	1180以下	—	765以下	765以下	765以下	765以下	1180以下	765以下
カリウム(mg)	—	—	—	500以下	600以下	—	—	—
リン(mg)	—	—	—	170以下	225以下	—	—	—
食塩相当量(g)	3.0以下	3.0以下 (1ヵ月平均)	2.0未満	2.0未満	2.0未満	2.0未満	3.0以下	2.0未満

「おかずのみ」の栄養基準

	普通食	健康 ボリューム食	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	やわらか食	ムースセット食
エネルギー(kcal)	520	700	520	600	600	450	370	380
たんぱく質(g)	20.0	—	20.0	14.0	20.0	—	8.0~13.0	—
脂質(g)	13.5	—	13.5	18.0	13.7	—	—	—
炭水化物(g)	79.6	—	79.6	95.5	91.8	—	—	—
ナトリウム(mg)	1180以下	—	767以下	767以下	767以下	767以下	1180以下	765以下
カリウム(mg)	—	—	—	550以下	665以下	—	—	—
リン(mg)	—	—	—	230以下	300以下	—	—	—
食塩相当量(g)	3.0以下	3.0以下 (1ヵ月平均)	2.0未満	2.0未満	2.0未満	2.0未満	3.0以下	2.0未満