

みなさまの疑問にお答えします！

宅配クックワン・ツウ・スリー

Q&A

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時までにお届けしています。 ※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** 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 お届け日をご指定ください。

毎日	または	指定の日
----	-----	------

 をご指定ください。(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。

宅配123 宅配クックワン・ツウ・スリー
 〒756-0091 山陽小野田市日の出3-9-9
 TEL.0836-43 6551・FAX.0836-43-6517

※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。

宅配クック123がみなさまに選ばれる理由

ご家族にも安心 安否確認

☑ お弁当は1日2回お届けします。配達時にはお声がけし、配達員より手渡しいたします。



(昼食・夕食どちらもご注文の場合)

緊急時には…

☑ ご家族、ケアマネジャーに連絡します。



☑ 服薬のお声がけをします。

☑ 室内の適切な温度を確認します。



さらに安心見守り活動

ご本人にも安心 使いやすさ

☑ アレルギーなど食べられないものは別のメニューに差し替えます。(一部対応できない食材がございます)

☑ きざみやおかゆの対応も無料です。

宅配クック123はお弁当のお届けだけでなく 体の健康と心の健康もケアします。

宅配クック123が考える **体の栄養**

高齢者の健康寿命を考え、食生活をサポートすることが私たちの大きな使命です。

栄養バランスのよい食事
低栄養を予防する

エネルギー、たんぱく質を中心に栄養バランスに配慮した献立を管理栄養士が作成。低栄養を予防し、健康寿命の伸長を目指します。



筋肉をつくるもととなるたんぱく質に着目

健康な体をつくり、維持するためには筋肉をつくるもととなるたんぱく質が欠かせません。高齢になると不足しがちなたんぱく質を、お弁当からしっかりと摂取していただけます。



いつまでも食べる喜びを感じていただくために

嚙む力、飲み込む力が弱くなった高齢者のため柔らかさや大きさに配慮したメニューをご用意。毎日、無理なくおいしく召し上がっていただけます。



宅配クック123が考える **心の栄養**

自慢話 昔話

毎日をいきいきと過ごしていただくため、お食事だけではなく楽しみも共有します。

自慢話をしたくなる特別メニュー「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。



お届け例
生産者の分かる安心・安全な国産鰻を使用した「うな丼」
月に一度の特別なお弁当「行事食」

1日1日をもっと楽しくなる会報誌「あはは」

簡単な体操の紹介や食べる楽しみがふくらむ情報が盛りだくさん。月間の献立も掲載しています。



お役立ち情報満載

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

健康寿命を伸ばすことを考えた日替りメニューが評判です!!

123の普通食

健康に配慮し毎日のお食事を楽しみたい方へ



お届け例

- 赤魚白醤油風味焼き ●オクラのお浸し ●ほうれん草と人参の煮浸し
- 筑前煮 ●黒豆 ●刻みたくあん

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。



おかずのみ **540円** (税込)
500円(税抜)

おかず+ごはん **594円** (税込)
550円(税抜)

栄養価例	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	157kcal	443kcal
たんぱく質	16.6g	20.9g
食塩相当量	1.4g	1.4g

※ごはんの量は170gです。

月に一度の“お楽しみ”

行事食

旬の味と季節の行事などを楽しむ、月に一度の特別なお弁当です。

※行事食のお届け日は店舗にご確認ください。



お届け例

123の健康ボリューム食

活動的でしっかりとお食事を楽しみたい方へ



お届け例

- 豚肉炙り焼き
- キャベツと人参の炒め
- 高野豆腐の含め煮
- さつま芋煮
- 野沢菜漬け
- イカのマリネ

おかずのみ **606円** (税込)
562円(税抜)

おかず+ごはん **660円** (税込)
612円(税抜)

栄養価例	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	299kcal	635kcal
たんぱく質	18.1g	23.1g
食塩相当量	2.8g	2.8g

※ごはんの量は200gです。

123の朝食

1日の始まりの朝にもしっかり食事をとりた方へ

※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)



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摂取したい方へ

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)

栄養価例	
エネルギー	150kcal/1個(66g)

※朝食・アイソカルゼリーHCは昼食、夕食と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。

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	価格はいくらでも
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)

123のカロリー・塩分調整食

エネルギーや塩分の調整が必要な方へ



お届け例

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。

123のたんぱく・塩分調整食

たんぱく質や塩分の調整が必要な方へ



お届け例

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。

123の透析食

治療を目的とした商品ではございません。

透析治療中の方へ



お届け例

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。

123の消化にやさしい食

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

医師または管理栄養士にご相談ください。



お届け例

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。

123のスマイルケア食

「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。



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



お届け例

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

◆特別用途食品(えん下困難者用食品)ではございません。

嚙む力、飲み込む力が弱っている方向け



お届け例

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。