

配達料無料

# 選べる6つのコース!

お好みで  
選んでね

月～金曜の5日間、**日替わり**でお届けします。  
※献立は一例です。※各コース間で単品のおかずが重複します。  
※画像はイメージです。  
※内容量は変更になる場合があります。

サンドイッチ・  
保存用の冷凍おかずなど、  
サイドメニューも  
ご用意してあります!



## 人気No.1 おかず6品コース おかず6品 冷蔵

バランス良くしっかりと  
召し上がりたい方へ!

- 450kcal ※週平均値
- 塩分3～4g ※週平均値



週5日間(月～金)のお届け  
本体 **3,150円**  
(税込 **3,402円**)

【献立例】  
▲お弁当箱サイズ/約25cm×約16.5cm

## 食べごたえ4品コース おかず4品 冷蔵

栄養バランスも食べごたえも  
どちらも重視したい方へ!

このコースは  
容器返却不要

- 450kcal ※週平均値
- 塩分3.5g以下 ※週平均値



週5日間(月～金)のお届け  
本体 **3,400円**  
(税込 **3,672円**)

【献立例】  
▲お弁当箱サイズ/約24.5cm×約14.5cm

## お弁当コース おかず5品 ごはん 冷蔵

ごはん付きで手間なく  
召し上がりたい方へ!

- 500kcal ※週平均値
  - 塩分3g ※週平均値
- ごはん:約150g



週5日間(月～金)のお届け  
本体 **3,000円**  
(税込 **3,240円**)

【献立例】  
▲お弁当箱サイズ/約25cm×約16.5cm

## おかず4品コース おかず4品 冷蔵

少なめの量をご希望の方へ!

- 380kcal ※週平均値
- 塩分3g ※週平均値



週5日間(月～金)のお届け  
本体 **2,900円**  
(税込 **3,132円**)

【献立例】  
▲お弁当箱サイズ/約21.5cm×約16.5cm

## 彩(いろいろ)8品コース おかず8品 冷蔵

2種の主菜でボリューム満点!  
いろんなおかずを  
楽しみたい方へ!

- 500kcal ※週平均値
- 塩分4g以下 ※週平均値



週5日間(月～金)のお届け  
本体 **3,600円**  
(税込 **3,888円**)

【献立例】  
▲お弁当箱サイズ/約19cm×約21cm

## カロリーサポートコース おかず4品 冷蔵

カロリーや塩分を減らし、  
健康を意識されている方へ!

このコースは  
容器返却不要

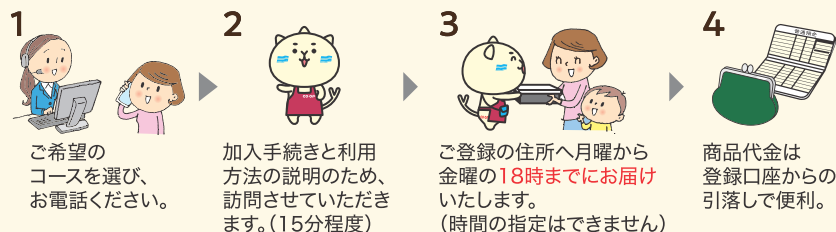
- 280kcal ※週平均値
- 塩分2.5g以下 ※週平均値



週5日間(月～金)のお届け  
本体 **2,925円**  
(税込 **3,159円**)

【献立例】  
▲お弁当箱サイズ/約20.4cm×約17.6cm

### お申し込みからお届けまでの流れ



生協にご加入いただきますと、食料品や日用品を購入できる個人宅配もご利用いただけます。  
※お米やお水などの重いものも玄関先までお届けします。



### ＜ご利用方法と注意点＞

- ご利用される世帯の方の**生協への加入**が必要です。利用にあたってはよどがわ市民生協にご加入ください。ご加入の際、1口1,000円の出資金と口座登録が必要です。※脱退される際、出資金は全額お返しいたします。
- 1週間(月～金の5日間)単位**でのご利用となります。木曜日までに加入手続きを完了いただきますと、翌週の月曜日からお届けが可能です。
- 祝日はご利用の有無を選んでいただけます。**
- 土日はお休みです。
- GW、お盆、年末年始はお休みとなる場合があります。
- お留守の場合は、保冷箱**に入れて**鍵付ベルト**をかけて置かせていただきます。

お食事前までは**冷蔵庫**で保存して頂き、**22時まで**に召し上がってください。お弁当は電子レンジで温めてください。蓋と冷菜等のカップを取り、ラップをせずに電子レンジへ。  
**500Wの場合おかずは1分半、ごはん付き2分くらいが目安です。**

動画でもご覧いただけます▶

