

お体の状態に合わせて

ご注文は、56パターンからお選びいただけます。

ご注文は1日当2食×5日分=10食分からのご利用となります。
夕食だけなど、1日当1食×5日分のご利用はできません。

1日当2食の組み合わせは、**朝昼・朝夕・昼夕**となります。
1日3食分の場合、朝昼夕となり、15食分となります。朝昼夕は全て別メニューで、毎日メニューが変わります。

セット内容	1日当2食×5日 10食分 朝 昼 □	1日当2食×5日 10食分 朝 □ 夕	1日当2食×5日 10食分 □ 昼 夕	1日当3食×5日 15食分 朝 昼 夕
	注文番号・金額	注文番号・金額	注文番号・金額	注文番号・金額
やわらか普通食 ・健康が気になるシニア世代におすすめ。 ・うす味でやわらかめに作られた栄養バランスの良い食事です。 栄養価 エネルギー(kcal):1,500 塩分(g):10.0以下	1 本体 6,000円 (税込 6,480円)	2 本体 6,000円 (税込 6,480円)	3 本体 6,350円 (税込 6,858円)	4 本体 8,600円 (税込 9,288円)
	5 本体 6,850円 (税込 7,398円)	6 本体 6,850円 (税込 7,398円)	7 本体 7,200円 (税込 7,776円)	8 本体 9,850円 (税込 10,638円)
きざみ食 ・かむ力が弱い方におすすめ。 ・「やわらか健康食」を5~10mm角に刻んであります。 栄養価 エネルギー(kcal):1,100 塩分(g):10.0以下	9 本体 6,400円 (税込 6,912円)	10 本体 6,400円 (税込 6,912円)	11 本体 6,650円 (税込 7,182円)	12 本体 9,150円 (税込 9,882円)
	13 本体 7,550円 (税込 8,154円)	14 本体 7,550円 (税込 8,154円)	15 本体 7,900円 (税込 8,532円)	16 本体 10,900円 (税込 11,772円)
ムース食 ・歯ぐきや舌でつぶせるので、かむ力や飲み込む力の弱い方におすすめ。 ・できあがったおかずをムース状にしているので、お料理の味をそのまま楽しめます。 栄養価 エネルギー(kcal):1,000 塩分(g):10.0以下	17 本体 6,400円 (税込 6,912円)	18 本体 6,400円 (税込 6,912円)	19 本体 6,650円 (税込 7,182円)	20 本体 9,150円 (税込 9,882円)
	21 本体 7,550円 (税込 8,154円)	22 本体 7,550円 (税込 8,154円)	23 本体 7,900円 (税込 8,532円)	24 本体 10,900円 (税込 11,772円)
カロリー1600調整食 ・カロリーを1,600kcal、塩分を8.0gに抑えた栄養バランスの良い、男性におすすめの食事です。 ・糖尿病によるカロリー制限だけでなく、 ダイエットや塩分制限 への利用も可能です。 栄養価 エネルギー(kcal):1,600 塩分(g):8.0以下	25 本体 7,500円 (税込 8,100円)	26 本体 7,500円 (税込 8,100円)	27 本体 7,650円 (税込 8,262円)	28 本体 10,700円 (税込 11,556円)
	29 本体 8,550円 (税込 9,234円)	30 本体 8,550円 (税込 9,234円)	31 本体 8,700円 (税込 9,396円)	32 本体 12,250円 (税込 13,230円)
カロリー1440調整食 ・カロリーを1,440kcal、塩分を6.0gに抑えた栄養バランスの良い食事です。 ・ 糖尿病が気になる方 、特に女性におすすめです。 栄養価 エネルギー(kcal):1,440 塩分(g):6.0以下	33 本体 7,500円 (税込 8,100円)	34 本体 7,500円 (税込 8,100円)	35 本体 7,650円 (税込 8,262円)	36 本体 10,700円 (税込 11,556円)
	37 本体 8,550円 (税込 9,234円)	38 本体 8,550円 (税込 9,234円)	39 本体 8,700円 (税込 9,396円)	40 本体 12,250円 (税込 13,230円)
たんぱく40g調整食 ・たんぱく質とカリウムを抑え、腎臓の負担を軽くしたい方におすすめの減塩食です。 ・1日のたんぱく質は、40gに調整しています。 栄養価 エネルギー(kcal):1,800 たんぱく質(g):40 カリウム(mg):2,000以下 リン(mg):800以下 塩分(g):6.0未満	41 本体 7,850円 (税込 8,478円)	42 本体 7,850円 (税込 8,478円)	43 本体 8,050円 (税込 8,694円)	44 本体 11,300円 (税込 12,204円)
	45 本体 8,600円 (税込 9,288円)	46 本体 8,600円 (税込 9,288円)	47 本体 8,800円 (税込 9,504円)	48 本体 12,350円 (税込 13,338円)
たんぱく60g調整食 ・カリウムやリンに配慮し、たんぱく質を調整したい方におすすめの減塩食です。 ・1日のたんぱく質は、60gに調整しています。 栄養価 エネルギー(kcal):1,800 たんぱく質(g):60 カリウム(mg):2,000以下 リン(mg):900以下 塩分(g):6.0未満	49 本体 7,850円 (税込 8,478円)	50 本体 7,850円 (税込 8,478円)	51 本体 8,050円 (税込 8,694円)	52 本体 11,300円 (税込 12,204円)
	53 本体 8,600円 (税込 9,288円)	54 本体 8,600円 (税込 9,288円)	55 本体 8,800円 (税込 9,504円)	56 本体 12,350円 (税込 13,338円)

※栄養価は、ごはん・みそ汁を含む、朝昼夕の合計の目安です。

商品が届いたら

お届け時

1食ずつ袋詰めされています。喫食日にあわせてお召し上がりください。消費期限は喫食日より2~3日後なので、急な用事などで喫食日に食べられなくても無駄になりません。



食べ方

ラベルをチェック



× 温め不可

サラダ・和え物など冷たいまま召し上げるメニューはそのまま盛り付けるだけ。

○ 温め可

温かく召し上がるメニューは、レンジか湯煎で温めて。



お皿に移してからラップをかけ、電子レンジで温めます。500W20秒~30秒を目安に温めてください。

お鍋に水を張り、パックを入れて火にかけて蓋をする。(グラグラ煮込まないでください)

手軽でカンタン!

食事の支度は約10分で完成!

※コースによって温め方や時間が異なりますのでご注意ください。

お申し込み

- ご利用にあたっては、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。
- ご注文は1週間(週5日)単位です。
- 1日2食/3食・「おかずのみ」「ごはん・汁物セット」からお選びください。

配送

- 週1回土曜日に5日分をクロネコヤマト・クール便(冷蔵)で生協登録住所へお届けします。
- ※配達時間のご指定はクロネコヤマトの指定する時間帯で可能です。詳細は下記の番号へご相談ください。
- ※配達日の指定はご遠慮ください。
- ※生協登録住所以外のお届けについては、ご相談ください。

お申し込み内容の変更

- ご注文は「自動継続」となります。
- 中止、再開、数量の変更などは前週の火曜日までに下記の番号へお申し出ください。ご連絡をいただいた翌週の土曜日お届け分より変更を行います。

お支払い

- 「口座引落し」でのお支払いになります。
- 「口座引落し」は毎月、15日と27日に指定口座からの自動引落しになります。(手続が必要です)
- ※明細書を商品に同梱してお届けします。
- ※共同購入(個人宅配、グループ購入)をご利用の場合は商品をお届けした翌週の請求明細書に印字されます。

こちら便利な宅配サービスです!

大阪よどがわ市民生協の夕食サポート

手間なく便利! 電子レンジで温めるだけ!

管理栄養士が5日間の栄養バランスを考え、カロリー・塩分に配慮した献立を日替わりでお届けしています。詳しい内容、お問い合わせは左記の番号へ。

お問い合わせは
こちら



大阪よどがわ市民生活協同組合

夕食サポートセンター 月~金曜日/あさ9:00~よる7:00、土・日曜日/休み

0120-580-451