

宅配クック
ワン・ツウ・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。
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。

**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17時までにご連絡
ください。※店舗により受付時間が異なる場合がございます。

**Q. 食べられないものがあった場合は
どうすればいいですか？**

A. 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いたします。
また、おかずのきざみやおかゆの対応も無料です。



宅配クック123のサービスを
99%の医師が
「人に勧めたい」と評価しました。*

※医師115名による弊社「食事サービス部門」への評価。(2022年12月Doctors me調べ)
※「宅配クック123」「特助くん」「結の台所」「健康直球便」は
(株)シニアライフクリエイトのサービスです。

高齢者向け 宅配弁当のご案内



新サービス **住まいるお助け便**
買物代行サービス
はじめました！

※一部実施していない店舗がございます。



「医師推奨マーク」取得*
業界初！

※医師115名による弊社「食事サービス部門」への評価。
(2022年12月Doctors me調べ)
※「宅配クック123」「特助くん」「結の台所」「健康直球便」は
(株)シニアライフクリエイトのサービスです。



ご注文は前日の17時までにお電話で！

※店舗により受付時間が異なる場合がございます。

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**
をご指定ください。 をお選びください。

朝食・昼食・夕食をご指定ください。
4 **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**
をご指定ください。
(日にちや、曜日でも指定いただけます。)

お支払い方法は
7 **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いたしません。

宅配クック123自慢の健康寿命の延伸を目指すお弁当

※1 Doctors 医師推奨 食事サービス部門

普通食

健康に配慮し毎日のお食事を楽しみたい方へ



メニュー

- さば煮付け
- オクラのお浸し
- なます
- 筑前煮
- ほうれん草のごま和え
- しそ昆布

	おかずのみ	おかず+ごはん
	577円 (税込) 535円(税抜)	648円 (税込) 600円(税抜)
栄養価平均	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	217kcal	503kcal
たんぱく質	13.4g	17.7g
食塩相当量	1.9g	1.9g

※ごはんの量は170gです。

※1 Doctors しあわせ 医師推奨 食事サービス部門

幸たんぱく食

必要なたんぱく質を摂りながらお食事を楽しみたい方へ



メニュー

- ハンバーグ (トマトソース)
- ペペロンチーノ
- いんげんのピーナッツ和え
- 野菜とウインナーの炒め物
- 桜でんぶ
- ブロッコリーと海老のサラダ

	おかずのみ	おかず+ごはん
	616円 (税込) 571円(税抜)	686円 (税込) 636円(税抜)
栄養価平均	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	240kcal	526kcal
たんぱく質	16.5g	20.8g
食塩相当量	2.0g	2.0g

※ごはんの量は170gです。

※1 Doctors 医師推奨 食事サービス部門

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



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
- おくらの胡麻和え

	おかずのみ	おかず+ごはん
	680円 (税込) 630円(税抜)	750円 (税込) 695円(税抜)
栄養価平均	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	318kcal	654kcal
たんぱく質	17.3g	22.3g
食塩相当量	2.5g	2.5g

※ごはんの量は200gです。



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
たんぱく・塩分調整食	やわらか食
透析食	ムースセット食

価格はこちら

	おかずのみ	おかず+ごはん
	777円 (税込) 720円(税抜)	847円 (税込) 785円(税抜)

■「やわらか食」「ムースセット食」はごはんがおかゆになります。

※1 Doctors 医師推奨 食事サービス部門

カロリー・塩分調整食

※1 Doctors 医師推奨 食事サービス部門

たんぱく・塩分調整食

※1 Doctors 医師推奨 食事サービス部門

透析食

エネルギーや塩分の調整が必要な方へ

たんぱく質や塩分の調整が必要な方へ

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。

赤魚のみりん焼き



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です。

ビーフストロガノフ



お届け
例

※店舗によって容器の形状が異なる
場合がございます。

栄養基準

エネルギー	310kcal
たんぱく質	10.0g以下
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です。

トラウトサーモン
バター醤油焼き



お届け
例

※店舗によって容器の形状が異なる
場合がございます。

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です。

※1



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です。

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



お届け
例

栄養価平均

エネルギー	165kcal
食塩相当量	1.5g

※おかずのみの
栄養価平均です。

※1



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、
きざみ食が食べにくい方へ

牛肉のオイスター炒め



お届け
例

栄養価平均

エネルギー	179kcal
食塩相当量	1.2g

※おかずのみの
栄養価平均です。

ムースセット食

噛む力、飲み込む力が
弱っている方向け

白身魚の
ゆずおろし煮



お届け
例

栄養価平均

エネルギー	286kcal
食塩相当量	1.7g

※おかずのみの
栄養価平均です。

「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。

※1：医師115名による弊社「食事サービス部門」への評価。（2022年12月Doctors me調べ）「宅配クック123」「特助くん」「結の台所」「健康直球便」は（株）シニアライフクリエイトのサービスです。

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。



① パン単品
(各1個)

199円 (税込) 185円 (税抜)



② ドリンク単品
(各1本)

150円 (税込) 139円 (税抜)

1セットなら
**10円
おトク**

セットでも
購入出来ます。



① パン単品
+
② ドリンク単品

349円 (税込) → **339円** (税込)
314円 (税抜)

朝食は昼食、夕食と
一緒にお届けいたしますので、
単品でのご注文は
ご遠慮ください。



※パッケージの変更並びに異なる場合がございます。

■各メニューの栄養価は2024年1月度月間平均値です。

新サービス **住まいるお助け便**
Ofasuke Bin

生活支援サービス 買物代行サービス

配送料 無料 はじめました!

高齢者のみなさんの食生活だけでなく、
生活そのものをサポートしたい。
そんな思いから買物代行サービスをはじめました。



宅配クック123

栄養管理・健康支援

+

安否確認・見守り

+

新サービス

買物代行・生活支援

宅配弁当
サービス

買物代行サービス
住まいるお助け便

買物代行サービス 住まいるお助け便のポイント

いつもの配達員が
お弁当と一緒に
お届けするので

安心!



お支払いは
お弁当と
同時決済なので

便利!



その場でスタッフに
伝えるだけ
ネット環境は不要で

簡単!



お弁当と一緒に
お届けするので
配送料もかからず

お得!



※1：一部実施していない店舗がございます。

常時
約 **400**
種類

お買い物にも
なかなか行けないから...
とっても助かるわ~



宅配クック123のお弁当は /

**「たんぱく質」を
重視しています。**

健康な
体はまず
食事から!

「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

だから

たんぱく質をバランスよく
取り入れられる献立

宅配クック123が
大切にする

心の栄養

自慢話をしたくなる

お届け例

特別メニュー「ご馳走の日」

「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。



宅配クック123が
大切にする

体の栄養

栄養バランスのよい食事で
低栄養を予防する



食事を通じた健康寿命の
延伸を目指して



毎日の食事だけでは必要な栄養素を
摂取する事が難しい方へ

栄養補助
食品

■ 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に手軽にエネルギーアップ。

栄養価 1個 (66g)	
エネルギー	150kcal
たんぱく質	3.0g



■ プロッカ ゼットエヌ

えん下適性に優れ、なめらかな食感のゼリー。

栄養価 1個 (77g)	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	6.2g
カルシウム	200mg
亜鉛	5mg



機能性
表示食品

■ 楽歩習慣
グルコサミンプラス

ひざ関節で
お悩みの方に。

栄養価 1本 (125ml)	
エネルギー	54kcal

機能性関与成分	
N-アセチルグルコサミン	1000mg

コラーゲン	1000mg
-------	--------

ドリンク単品
183円
170円(税抜)



飲みやすい
ヨーグルト
風味

特定
保健用
食品

■ 毎朝爽快

おなかの調子が
気になる方に。

栄養価 1本 (125ml)	
エネルギー	73kcal

ミルクオリゴ糖 (ラクチュロース)	4.0g
----------------------	------

ドリンク単品
163円
151円(税抜)



すっきり
ヨーグルト味

※アイソカルゼリー ハイカロリー、プロッカ ゼットエヌ、楽歩習慣 グルコサミンプラス、毎朝爽快は昼食、夕食
と一緒にお届けいたしますので、単品でのご注文はご遠慮ください。