

介護食・健康管理食

宅配便のクール便(冷蔵)でお届けします!

おいしさ
そのまま
冷蔵
お届け

管理栄養士が
健康でおいしい食事を
考えました!

※写真は献立の一例で盛付け
イメージです。器はご家庭
でご用意ください。

5日分をまとめて
日曜日に
お届けします。

約10分で
完成!

●お届け形態 (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
などで食べられな
くても無駄になり
ません。



●食べ方

(それぞれの袋に記載しています)

×温め不可

サラダ・和え物は、そのまま
お皿に盛りつけるだけ。

○温め可

揚げ物・焼物・煮物・炒め物
は温めて。

●温め方 (メニュー内容によって異なります)

湯せん



バックごと鍋に入れ、
水から5〜10分湯せ
んしてから、お皿に盛
りつけます。

電子レンジ



お皿に移してラップを
かけ、500Wで1〜2
分温めてください。

普通食

健康な高齢の方におすすめ



介護食

噛む力、飲み込む力が弱まった方におすすめ



おすすめポイント

- Point 1 毎日食べても飽きない
約2,000種類
- Point 2 低栄養の予防・改善に適切な
栄養価と栄養バランスを考えた献立
- Point 3 「かつおぶし」「昆布」
からとったダシを使用
- Point 4 管理栄養士監修、
カロリー・塩分などが
計算された週間献立表付き

健康管理食

体調に合わせて選べる4コース

食事バランスが気になる方や塩分制限中の方におすすめ

- カロリー1600調整食
- カロリー1440調整食

たんぱく質を制限したい方におすすめ

- たんぱく40g調整食
- たんぱく60g調整食

※糖尿病や腎臓病の方は、ご利用される前に主治医・栄養士にご相談ください。

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日あたり
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日あたり1食×5日分の
ご利用はできません。

1日あたり2食の
組合せは、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。朝昼夕はすべて別メニューで、
毎日メニューが変わります。

ご注文は右の一覧からお選びください。

	コース名／特長	セット内容	1日あたり2食×5日 10食分		1日あたり2食×5日 10食分		1日あたり2食×5日 10食分		1日あたり3食×5日 15食分					
			朝	昼	朝	夕	昼	夕	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					
普通食	やわらか普通食 うす味でやわらかめに作られた 栄養バランスのよい食事です。	栄養基準 ・1日1500kcal ・食塩相当量10.0g 以下 (フルセット1日3食あたり)	おかずのみ 朝・昼・夕／おかず3品		1	6,470円	2		6,470円	3	6,870円	4		9,900円
		ごはん・汁物セット おかず＋軟飯180g＋ みそ汁(具あり)	5	7,570円	6		7,570円	7		7,960円	8			11,550円
介護食	きざみ食 「やわらか普通食」を5mm角程に 刻んであります。	栄養基準 ・1日1100kcal ・食塩相当量10.0g 以下 (フルセット1日3食あたり)	おかずのみ 朝・昼・夕／おかず3品		9	7,810円	10		7,810円	11	8,250円	12		11,940円
			ごはん・汁物セット おかず＋全粥240g＋ みそ汁(具なし)	13	9,110円	14		9,110円	15		9,560円	16		
	ムース食 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。	栄養基準 ・1日1000kcal ・食塩相当量10.0g 以下 (フルセット1日3食あたり)	おかずのみ 朝／おかず2品 昼・夕／おかず3品		17	7,810円	18		7,810円	19	8,250円	20		11,940円
			ごはん・汁物セット おかず＋全粥240g＋ みそ汁(具なしトミ付)	21	9,110円	22		9,110円	23		9,560円	24		
健康管理食	カロリー1600調整食 1日のカロリーを1600kcal、 食塩相当量を8.0g以下に調整しています。	栄養指針 ・1日1600kcal ・食塩相当量8.0g以下 (フルセット1日3食あたり) ※間食を含む	おかずのみ 朝・昼・夕／おかず3品		25	8,910円	26		8,910円	27	9,130円	28		13,470円
			ごはん・汁物セット おかず＋ごはん150g＋ みそ汁(具あり減塩)	29	10,240円	30		10,240円	31		10,460円	32		
	カロリー1440調整食 1日のカロリーを1440kcal、 食塩相当量を6.0g以下に調整しています。	栄養指針 ・1日1440kcal ・食塩相当量6.0g以下 (フルセット1日3食あたり) ※間食を含む	おかずのみ 朝・昼・夕／おかず3品		33	8,910円	34		8,910円	35	9,130円	36		13,470円
			ごはんセット おかず＋ごはん120g (汁物はありません)	37	9,790円	38		9,790円	39		10,010円	40		
	たんぱく40g調整食 たんぱく質とカリウムを抑え、1日の たんぱく質は、40g以下に調整しています。	栄養指針 ・1日1800kcal ・たんぱく質40g ・食塩相当量6.0g未満 ・カリウム低減調理 (フルセット1日3食あたり) ※間食を含む	おかずのみ 朝・昼・夕／おかず3品		41	9,250円	42		9,250円	43	9,950円	44		14,040円
			ごはんセット おかず＋ごはん150g (汁物はありません)	45	10,140円	46		10,140円	47		10,470円	48		
	たんぱく60g調整食 カリウムやリンに配慮しながら、1日の たんぱく質は、60g以下に調整しています。	栄養指針 ・1日1800kcal ・たんぱく質60g ・食塩相当量6.0g未満 ・カリウム低減調理 (フルセット1日3食あたり) ※間食を含む	おかずのみ 朝・昼・夕／おかず3品		49	9,250円	50		9,250円	51	9,950円	52		14,040円
			ごはんセット おかず＋ごはん180g (汁物はありません)	53	10,140円	54		10,140円	55		10,470円	56		

金額はすべて税込みです。

お申し込み

- ご注文は1週間(5日分)単位です。
- 左記の一覧(56パターン)より、利用するコース・
セット内容・食数をお選びください。
- ご利用するにあたり組合員ではない方は、生協
に加入していただく必要があります。ご加入時に
出資金1,000円をお預かりし、脱退時には全額
返金します。お申し込みの際は登録用紙に必要事
項をご記入いただきます。

お届け

- ご注文内容は「自動継続」となり、お申し出がない限り、毎週継続してお届けします。
- お届けは週1回毎週日曜日に5日分をクロネコヤマト・クール宅急便(冷蔵)でお届けします。
※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。
※お留守のときは不在票が入ります。
- 石川県の工場にて製造しています。天候や交通事情のため、お届け日時が変更となる場合があります。
また、自然災害などによりお届けできない場合があります。あらかじめご了承ください。
- 中止、再開、内容、数量の変更のご連絡は、水曜日までにフリーダイヤルまでお申し出ください。ご連
絡をいただいた翌々週分から変更いたします。
- ※期日を過ぎてからの変更・キャンセルは原則的にお受けできません。ただし、急な入院などの特別な場合は
ご相談ください。

お支払い

- ご利用代金のお支払い方法は、毎月1回、ご指定の口座からの「口座引落し」のみとなります。
- 毎月13日に引落としとなります(13日が土・日・祝日の場合、翌営業日となります)。
- 現金でのお支払いはお受けできません。
- ※お届け明細書を商品に同梱してお届けします。

お問い合わせ・お申し込みは

コープさが生活協同組合 事業部

フリーダイヤル

0120-443-304 月~金 9:00~17:00
※祝日も受け付けています。



↑詳細・献立表はコチラ
からご覧ください