

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

- さば味噌煮
- 花形人参
- なます
- 高野豆腐の含め煮
- ほうれん草のごま和え
- おかか昆布

おかずのみ

577円 (税込)
535円(税抜)

栄養価平均	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	220kcal	506kcal
たんぱく質	13.4g	17.7g
食塩相当量	1.8g	1.8g

※ごはんの量は170gです。

※1
Doctors
医師推奨
食事サービス部門

しあわせ

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
※1食あたりのたんぱく質は20g以上摂取できます。(ごはん170gを含む)



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

616円 (税込)
571円(税抜)

栄養価平均	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	244kcal	530kcal
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
- おぐらの胡麻和え

おかずのみ

680円 (税込)
630円(税抜)

栄養価平均	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	319kcal	655kcal
たんぱく質	17.3g	22.3g
食塩相当量	2.6g	2.6g

※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メニューです。

※1
Doctors
医師推奨
食事サービス部門

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



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。

※1
Doctors
医師推奨
食事サービス部門

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



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。

※1
Doctors
医師推奨
食事サービス部門

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。
※特別用途食品(えん下困難者用食品)ではございません。

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

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

「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。

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
やわらか食
ムースセット食

価格はこちら

おかずのみ

777円 (税込)
720円(税抜)

全てのお弁当にごはん又はおかゆのご用意がございます。ご注文時にご指定ください。

●ごはん(スマイルケア食以外)
●おかゆ(スマイルケア食のみ)

各**108円** (税込)
各100円(税抜)

※ごはんの量は健康ボリューム食が200g、透析食が220g、その他のお弁当は170gです。
※おかゆの量は250gです。

※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方へ。

① パン単品 (各1個)

205円 (税込)
190円(税抜)

② ドリンク単品 (各1本)

160円 (税込)
149円(税抜)

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

365円(税込) → **355円** (税込)
329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2025年9月度～11月度の平均値です。