

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
栄養価平均		
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
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
栄養価平均		
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
- おくら胡麻和え

	おかずのみ	おかず+ごはん
栄養価平均		
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
価格	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

エネルギーや塩分の調整が必要な方へ

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。

※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

ビーフストロガノフ

お届け例

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

※店舗によって容器の形状が異なる場合がございます。

※1
Doctors
医師推奨
食事サービス部門

透析食

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。

トラウトサーモンバター醤油焼き

お届け例

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

※店舗によって容器の形状が異なる場合がございます。

※1
Doctors
医師推奨
食事サービス部門

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
Doctors
医師推奨
食事サービス部門

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

嚥下力、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ティブのサービスです。

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)

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)

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。