

毎日のことだから、
確かなおいしさをお届けします。

ご高齢者のみなさまに、
ずっと元気に暮らしていただきたい。
そんな思いから「宅配クック ワン・ツウ・スリー」は、
オリジナルなメニューづくりから安全面、
宅配サービスまで、しっかりこだわりました。
「お変わりありませんか」の声と、いっしょに、
おいしく栄養バランスのとれた
お弁当をお届けします。

ご高齢者向け 宅配弁当 のご案内



- 宅配クック123のお弁当サービスはこんなにうれしい!!**
- まとめたご予約は不要です。**1食からお届けします!**
- 前日夕方までのご注文で**翌日よりお届けします。**
- 日曜・祝日もお届けします!**
- 安否確認サービス!!**

ご注文はお電話で簡単!
前日の夕方までにお申し込みください。

- まず、お名前・ご住所・お電話番号をお伝えください。
- お弁当の種類をお伝えください。
- ごはんの有無をご指定ください。
- 朝食・昼食・夕食をご指定ください。
- 食物アレルギーの有無をお伝えください。
- お届け日をご指定ください。
- お支払い方法は、①毎月現金払い ②月に1回または2回の現金まとめ払い ③月に1回の振り込み払いのいずれかをお選びいただけます。

詳しくは下記店舗までご相談ください。

宅配クック・ワン・ツウ・スリー 天草店
〒863-0050 熊本県天草市丸尾町5-31
☎ 0969-23-1023
fax 0969-23-1023

宅配クック123は、向こう三軒両隣の ちょっとお節介な弁当屋です。

ご利用される、みなさまの声を聞き、ご満足いただけるサービスでお応えします。

- 栄養の偏りを防ぎ、健康的なお食事を望まれる方へ。
管理栄養士がカロリーと栄養のバランスを考えたメニューです。
- 1週間単位での注文の不便や不満はありません。
1食からのご注文もOKです。もちろんお届けは無料。
- 噛む力が弱って、通常の食事が困難になってきた方へ。
きざみ食・おかゆ・やわらか食など各種ご用意しています。
- 何日も前から、ご注文の手続きをする必要はありません。
前日夕方までのご注文で翌日よりお届けします。
- 毎日の食費の負担が大きくなり、利用したい方のために。
1食が540円(税込)からご利用しやすい金額です。
- 日曜日や祝日もご利用なりたい方が、実はとても多いのです。
土・日曜日も祝日もお届けしています。
- 何日も前から、ご注文の手続きをする必要はありません。
前日夕方までのご注文で翌日よりお届けします。
- 毎日のお弁当で健康寿命を伸ばしていただくために、ご負担も軽い金額です。ごはんセットでも594円(税込) (普通食の場合)です。

外出などで、お弁当が必要な場合、1週間単位のご予約では何かと不都合です。当店では、1食だけのご注文でもお届けします。

何日も前からのご予約は、当店では不要です。お届けの日の前日夕方までのご注文で、翌日の昼食弁当からお届けいたします。

健康寿命を伸ばすことを考えた日替りメニューが評判です!!

123の普通食
ご高齢で、毎日の食事の支度が困難と感じる方へ

おかずのみ	おかず+ごはん
540円	594円
500円(税込)	550円(税込)

栄養バランスと食べやすさに配慮したお弁当です。

お届け例
さわらの照焼き

- さわらの照焼き
- 花形人参旨煮
- 菜の花の辛子和え
- じゃが芋の中華炒め
- 五目厚焼玉子
- しば漬け

栄養価	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	171kcal	457kcal
食塩相当量	2.0g	2.0g

お届け例
トマトソースハンバーグ

お届け例
豚豚

123の健康ボリューム食
まだまだお元気で、食事のボリュームを楽しみたい方へ

おかずのみ	おかず+ごはん
606円	660円
562円(税込)	612円(税込)

毎日食べるのが楽しみなメニューです。

お届け例
牛焼肉

- 牛焼肉
- キャベツと人参の炒め
- 吹寄せ
- ニラ入りたまご
- 野沢菜漬け
- 花斗六豆

栄養価	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	304kcal	640kcal
食塩相当量	2.2g	2.2g

お届け例
赤魚白醤油風味焼き

お届け例
エビフライ

123のやわらか食
噛む力が弱って通常の食事が困難な方へ

おかずのみ	おかず+おかゆ
777円	820円
720円(税込)	760円(税込)

やわらかいけれど、食材の形のままで食べられるお弁当で

お届け例
たららの西京焼き

- たららの西京焼き
- ホウレン草と玉子のトマト炒め
- 揚げ出し豆腐
- 鶏肉と筍の炒め物
- 洋梨のフランボワーズ風味

栄養価	おかず
エネルギー	158kcal
食塩相当量	1.2g

お届け例
チキントマト煮

スプーンですくいやすいように、容器にも工夫しています。

123のカロリー・塩分調整食
カロリーや塩分量の調整が必要な方へ。

おかずのみ	おかず+ごはん
777円	820円
720円(税込)	760円(税込)

お届け例
さばの味噌煮

- さばの味噌煮
- 人参の味噌煮
- 人参・大根
- 菜の花のお浸し
- 豆腐と白菜の味噌あん
- たまご焼き

栄養価	おかず
エネルギー	231kcal
食塩相当量	1.8g

123の塩分控えめ・低たんぱく食
塩分やたんぱく質の摂取に制限のある方へ。

おかずのみ	おかず+ごはん
777円	820円
720円(税込)	760円(税込)

お届け例
ビーフストロガノフ

- ビーフストロガノフ
- アスパラとコーンのバター風味ソテー
- キャベツと揚げのスパゲティ
- カリフラワーのマリネ

栄養価	おかず
エネルギー	307kcal
食塩相当量	1.8g

123の透析食
透析治療中の方に
おすすめのお弁当です。

おかずのみ	おかず+ごはん
777円	820円
720円(税込)	760円(税込)

お届け例
ヒレカツの節とじ

- ヒレカツの節とじ
- 小松菜とえびの和え物
- 鶏肉と野菜の炒め物
- 海老マヨネーズ

栄養価	おかず
エネルギー	248kcal
食塩相当量	1.9g

123の朝食
1日の始まりの朝にも
しっかり食事をとりたい方へ。

パンセット	おじやセット
275円	313円
255円(税込)	290円(税込)

お届け例
パンセット

栄養価	おかず
エネルギー	477kcal
食塩相当量	0.5g

お届け例
おじやセット

栄養価	おかず
エネルギー	151kcal
食塩相当量	1.2g

123の特別弁当
旬の味と季節の行事などを
楽しむお弁当です。

おかずのみ	おかず+ごはん
540円	594円
500円(税込)	550円(税込)

お届け例
カラスカレイ煮付け

- カラスカレイ煮付け
- オクラのお浸し
- 高菜と揚げの和え物
- 五目厚焼玉子
- 高菜入りチキンあん
- いりたまご
- しらす

栄養価	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	188kcal	474kcal
食塩相当量	2.6g	2.6g

123の丼物
和風・中華風など
バラエティ豊富です。

各594円
550円(税込)

お届け例
うな丼

栄養価	おかず
エネルギー	447kcal
食塩相当量	1.2g

お届け例
牛すき焼き丼

栄養価	おかず
エネルギー	545kcal
食塩相当量	2.5g

まずは、1食だけでもお試ししてみませんか。お気軽にご注文ください。

(株)シニアライフクリエイトは、FamilyMartグループです。