



＼ 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。※1



宅配クック123のサービスとは？

- 1食から**配達料無料**で高齢者のご自宅まで食事をお届け（**年中無休**※2）
- お届け時に高齢者の方と見守りコミュニケーション（**安否確認**）
- 管理栄養士監修、**たんぱく質**をはじめとした健康に必要な栄養バランスメニュー
- 国の定めた**配食ガイドライン**※3を遵守



見守り時の会話が認知症予防や病気の早期発見を可能にし、
健康に欠かせない栄養摂取ができる食事から、
介護・フレイル・低栄養を予防する

Doctors Me(ドクターズミー)は信頼の証

医師会員数(2022年8月末時点)202,672名の日本最大級の医療従事者向け
メディア『Care Net』に登録している医師が、商品やサービスの評価を行い
一定基準をみたした場合のみ『医師推奨商品』となります。



医師が「人に勧めたい」と評価した理由

- 介護・フレイルなどを予防できる配食サービスに魅力を感じるから。
- たんぱく質をはじめとした健康に必要な栄養価の整ったメニューだから。
- 信頼できるデータに裏付けられた配食サービスであり、
内容的にも高齢者等が受け入れやすいと思うから。



「医師推奨マーク」取得
業界初!※4

※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。
※2: 正月三が日を除く。
※3: 地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン。
※4: 食事サービス部門(2022年12月Doctors me調べ)



新サービス **住まいるお助け便**
Ofazuke Bin

生活支援
サービス

買物代行サービス
はじめました!※1



**配送料
無料**

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。

お買い物にも
なかなか行けないから…
とっても助かるわ～



常時
約**400**
種類

住まいるお助け便は
こんな商品を取り揃えています。

飲料製品からお菓子や栄養補助食品。
ハミガキ、シャンプーなどのボディケア商品。
ティッシュ、紙オムツまで。生活必需品から
あると助かる商品まで豊富に取り揃えています。

【一例】



※店舗によりパンフレットの内容が異なる場合がございます。※商品は変更になる場合がございます。

こんなに
商品が豊富だと
選ぶのも楽しいな～



健康な
体はまず
食事から!

＼宅配クック123のお弁当は／

「たんぱく質」を重視しています。

「たんぱく質」は身体（特に筋肉）をつくるもとになる栄養素。
体の機能を調整したり、免疫力の低下を防ぎます!

＼「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

宅配クック123の普通食は、ご高齢者が食べ残さないちょうどいい分量と飽きのこない味付けで、たんぱく質が不足しないように工夫をしています。



だから たんぱく質をバランスよく
取り入れられる献立

主菜と副菜を組み合わせ、たんぱく質が豊富な肉・魚・卵・豆・大豆製品などをバランスよく取り入れた献立を、管理栄養士が作っています。



POINT

宅配クック123の普通食・幸たんぱく食^{※1}は、国が定めた**配食ガイドライン**^{※2}の目的である高齢者の低栄養予防の観点から、たんぱく質不足に配慮し、普通食は**1食あたり20g(±20%)**^{※3}が摂取できるような献立を考えています。

※1: ご飯170g含む ※2: 地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン ※3: 幸たんぱく食は毎食必ず20g以上

顔見知りのご近所さんのように

＼宅配クック123は／

ご高齢者の安心を大切にしています。

「向こう三軒両隣」のご近所さんのように、安心できて、頼りになる存在でありたい。それが宅配クック123です。

ご家族も安心の安否確認

配達時には配達員よりお弁当を手渡しし、お声がけをいたします。お弁当は1日2回お届けします。

(昼食・夕食どちらもご注文の場合)



配達の際、ご利用者様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。



ご近所さんのような
気づかいと心くばりを

1分間のおせっかいサービス **無料**

(一例)

服薬の
お声がけ

室内の適切な
温度の確認

室内まで
お弁当をお届け

容態などの
様子を確認



ご利用者様も安心の使いやすさ

ライフ
サイクル
に合わせて

前日17時までの注文で翌日の昼食からお届けできます。



店舗により受付時間が異なる場合がございます。

今週は土日のみ、など曜日別に注文することが可能です。



1/1~1/3はお休みさせていただきます。

1日からや連休中のみなど、スポットでの注文にもご対応いたします。



ご要望や
体の状態に
合わせて

きざみやおかゆの対応も無料です。



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。



一部対応できない食材がございます。

食事に制限がある方等の食事でも多数用意しています。



宅配クック123が
大切に

体の栄養

高齢者の健康寿命を考え、食生活をサポートするために、お弁当づくりに込めた私たちの想いです。

栄養バランスのよい食事で
低栄養を予防する



高齢者の方は、様々な理由から食が細くなり、低栄養リスクが高まりやすくなります。低栄養予防に資する栄養バランスに配慮したお食事をお届けします。

食事を通じた健康寿命の
延伸を目指して



薬にできるだけ頼らず、いつまでも健康でいられるように。宅配クック123は、食事を通して、ご利用者様の健康寿命を伸ばすことを使命としています。

宅配クック123が
大切に

心の栄養

毎日をいきいきと過ごしていただきたいから。お食事だけでなく楽しみもお届けします。

自慢話をしたくなる

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。



指先を動かす楽しみ

「ちぎり絵」「ぬり絵」

紙をちぎり貼り付ける「ちぎり絵」。好きな色をキレイに塗る「ぬり絵」。どちらも指先を動かす訓練をしながら絵を完成させる楽しみがあります。



楽しみながら
指先の
トレーニング



普通食

健康に配慮し
毎日のお食事を楽しみたい方へ

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。

メバル煮付け



お届け例

鯖の塩焼き



お届け例

丼物

バラエティ豊富にご用意しております。



お届け例

※丼物は一部取扱いのない店舗がございます。

豚肉の生姜焼き



お届け例

お弁当容器へのこだわり！

POINT① 持ちやすい工夫



軽く、形状を工夫した容器により、ご高齢の方でも持ちやすいように。お弁当を手にとって、姿勢よくお食事ができます。

POINT② 食べやすい工夫



容器のなだらかな角度がスプーンで楽にすくえる設計になっています。



握力の弱い方でも、少しの力でフタが開けられるよう、つまみ部分を大きくしています。



幸たんぱく食

必要なたんぱく質量を摂りながら
お食事を楽しみたい方へ

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。

ハンバーグ



お届け例

ぶり照焼



お届け例



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

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。

カレーの唐揚げ



お届け例

鶏肉のトマトソース



お届け例

※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。



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。

赤魚の
みりん焼き

お届け
例



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。

ビーフ
ストロガノフ

お届け
例



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。

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。

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。

＼ 管理栄養士から一言 ＼

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。

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。



「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。



スマイル ケア食

噛む力・飲み込む力が弱り、通常の食事が困難な方へ

※特別用途食品（えん下困難者用食品）ではございません。

おかずのみ

777円^(税込)
720円^(税抜)

おかず+おかゆ

847円^(税込)
785円^(税抜)

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

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。

牛肉のオイスター炒め

お届け
例



ムース
セット食

噛む力、飲み込む力が弱っている方向け

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。

白身魚のゆずおろし煮

お届け
例



歯茎や舌で難なくつぶせるやわらかさです。スプーンですくいやすい容器を使用しています。

医師または管理栄養士の指導のもと、ご利用ください。
※治療を目的とした商品ではございません。



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

おかずのみ

777円^(税込)
720円^(税抜)

おかず+ごはん

847円^(税込)
785円^(税抜)

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。

白菜と豚肉の
みぞれがけ

お届け
例



＼ 管理栄養士から一言 ＼

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

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。



■ 各メニューの栄養価は2024年1月度月間平均値です。

朝食

1日の始まりの朝にもしっかり食事を取りたい方へ

① パン単品 (各1個)

199円
(税込)
185円(税別)



③ おじや単品 (各1個)

216円
(税込)
200円(税別)



④ おこわ単品 (各1個)

259円
(税込)
240円(税別)



朝食は朝食、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。

セットでも
10円
おトク
購入出来ます。

① パン単品 + ⑤ ドリンク単品

**349円(税込) →
339円**
(税込)
314円(税別)

③ おじや単品 + ⑤ ドリンク単品

**366円(税込) →
356円**
(税込)
330円(税別)

④ おこわ単品 + ⑤ ドリンク単品

**409円(税込) →
399円**
(税込)
370円(税別)

宅配クック123 栄養価目安

宅配クック123のお食事は、
栄養管理が必要なすべての年齢の方においしく
召し上がっていただけるメニューとなっております。



[おかずのみ] 栄養価目安

	普通食	たんぱく食	健康 ボリューム食	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
エネルギー(kcal)	144~314	144~314	264~464	228~252	284~344	228~252	140~197	128~230	280~296
たんぱく質(g)	11.7~19.7	15.7~19.7	11.0~30.0	14.4~17.6	10.0以下	14.4~17.6	—	—	14.1~17.6
脂質(g)	—	—	—	11.7~14.3	—	—	—	—	—
炭水化物(g)	—	—	—	13.3~16.3	—	—	—	—	—
ナトリウム(mg)	1197以下	1197以下	—	765以下	765以下	765以下	765以下	1197以下	765以下
カリウム(mg)	—	—	—	—	500以下	600以下	—	—	—
リン(mg)	—	—	—	—	170以下	225以下	—	—	—
食塩相当量(g)	3.0以下	3.0以下	3.0以下 (1ヵ月平均)	2.0未満	2.0未満	2.0未満	2.0未満	3.0以下	2.0未満

[おかず+ごはん] 栄養価目安

	普通食	たんぱく食	健康 ボリューム食	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
	ご飯の量 170g	ご飯の量 170g	ご飯の量 200g	ご飯の量 170g	ご飯の量 170g	ご飯の量 220g	ご飯の量 170g	おかゆの量 250g	おかゆの量 250g
エネルギー(kcal)	430~600	430~600	600~800	514~538	570~630	598~622	426~483	306~408	458~474
たんぱく質(g)	16.0~24.0	20.0~24.0	16.0~35.0	18.7~21.9	14.3以下	19.9~23.1	—	—	16.9~20.4
脂質(g)	—	—	—	12.2~14.8	—	—	—	—	—
炭水化物(g)	—	—	—	76.4~79.4	—	—	—	—	—
ナトリウム(mg)	1199以下	1199以下	—	767以下	767以下	767以下	767以下	1197以下	765以下
カリウム(mg)	—	—	—	—	550以下	665以下	—	—	—
リン(mg)	—	—	—	—	230以下	300以下	—	—	—
食塩相当量(g)	3.0以下	3.0以下	3.0以下 (1ヵ月平均)	2.0未満	2.0未満	2.0未満	2.0未満	3.0以下	2.0未満