



コープしがの健康献立



生活協同組合コープしが

健康管理食(たんぱく調整食)と盛り付け一例
●写真はイメージです ●器はご家庭でご用意ください

毎週土曜日に翌週5日分(月~金曜日分)の食事をお届けします。



“笑顔あふれる食卓”をサポートします。

健康管理食

糖尿病や腎臓の負担が気になる方、透析をされている方に

たんぱく40g調整食

たんぱく60g調整食

カロリー1600調整食

カロリー1440調整食

介護食

かむ力・飲み込む力の弱い方に

きざみ食

ムース食

やわらか食

硬いものが食べづらくなってきた方に

やわらか普通食

栄養バランスのとれた食事を、毎日規則正しく作ったり、食べたりするのは大変なこと。食べ続けられる“栄養管理”された“美味しさ”をご家庭で!! お体の状態に合わせてお選びください。

※糖尿病の方、腎臓病の方、透析をされている方は事前に主治医・栄養士にご相談ください。本品は消費者庁許可の特別用途食品ではありません。

健康献立は滋賀県全域にお届けが可能です

離れて暮らすご家族(滋賀県内)にもお届けできます。

「栄養管理を手軽に」と「おいしい」を一緒に。

例えば... 「たんぱく40g調整食」ならたんぱく質とカリウムを抑え、腎臓の負担を軽減したい方におすすめの健康管理食です。

忙しい毎日が変わります

硬いものが食べづらくなり、やわらかい食事やきざんだ食事をとりた

毎日食べても飽きない豊富なメニュー

健康が気になるので塩分やカロリーを抑えたい

5つのおすすめポイント!

1 家庭の美味しさを「冷蔵」でお届け。チルド・個包装で使いやすい! 通常は、毎週土曜日クロネコヤマトの宅急便がクール便でお届けします。

冷凍せずにチルド(冷蔵便)でお届け



簡単盛り付け約10分で完成!

2 素材にもこだわり、ダシは「かつおぶし」、「昆布」から、野菜は主に国内産、米は石川県産を使用。



※写真はイメージです

3 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て作っています。

4 管理栄養士監修のカロリー・塩分などが計算された週間献立表付き。

5 毎日食べても飽きない豊富なメニュー。

ご利用方法

商品お届け時

おかすごとに個包装になっています

商品が届いたらセット内容をご確認ください。冷蔵庫で保存いただき、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、急な用事などで喫食日に食べられなくても無駄になりません。



喫食日

召し上がり方

×温め不可

サラダ・和え物はそのまお皿に盛り付けるだけ

○温め可

揚げ物・焼き物・煮物・炒め物は温めて

電子レンジで

食器に移しラップをかけてレンジで1~2分温め、お皿に盛り付けます

湯煎で

お鍋にバックを入れ、水から5~10分湯煎しお皿に盛り付けます



簡単盛り付け約10分で完成!

お申し込み

- 新規の場合は、配達前週の火曜日までにお申し込みください。
- 7コース58パターンの中からお選びください。
- ご注文は1週間(週5日)単位のお届けをお願いします。
- ご利用は自動継続です。
※中止の場合は、前週の水曜日までに、表面下部の電話番号へお伝えください。

配達

- 通常は、毎週土曜日クロネコヤマトの宅急便がクール便(冷蔵)でお届けします。
- ※お時間の指定はできません。
- ※天候などのやむを得ない理由でお届けが遅れたり、お届けできない場合がございます。

お支払い

- 商品代金は、毎月27日に登録口座から引き落としになります。27日が金融機関の休日の場合は、翌営業日です。(現金での販売はいたしません。)
- ※すでにコープしがのグループ購入・個配等をご利用の方は、同じ登録口座でご利用いただけます。

お問い合わせ・お申し込みはお気軽にお電話ください。まずは資料請求、またはお電話ください。お問い合わせにつきましては、のちほど係よりご連絡をさしあげます。

夕食サポートをご利用の際は登録が必要です。コープしがの組合員でない方は、ご加入が必要です。(出資金が必要です)

資料はこちらからもご請求いただけます

お電話の際は、オペレーターへ「チラシNo.2026-43」とお伝えください。



コールセンター

0120-709-502

受付時間

月~金 9:00~19:30
土 9:00~15:00





ご注文は、7コース58パターンからお体の状態に合わせてお選びいただけます

- ご家庭のおいしさそのままに「手作り」「チルド(冷蔵)」にこだわりました
- 糖尿病や腎臓病などの食事療法として利用する場合は事前に主治医・栄養士にご相談ください
- お体の状態にあわせて選べる7コース ●各コース1日あたりで **朝** **昼** **夕** 3つのメニューがあります
- 「おかずのみ」と「ご飯・汁物セット」のいずれかが選べます (一部メニューには汁物セットはありません)

やわらか食は**昼食のみ**もあります

ご注文は 500~569 よりお選び ください	ご注文は5食分からのご利用となります 1日あたり2食の組み合わせは、朝・昼・朝・夕・ 昼・夕となります 1日あたり3食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、毎日内容が変わります。	セット 内容	1日あたり1食×5日 5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 夕					朝 昼 夕					朝 夕 昼					朝 昼 夕					
やわらか食	① やわらか普通食 ●硬いものが食べづらくなってきた方におすすめ ●骨抜き魚を使用し、うす味で食材のかたさに配慮して作られた栄養バランスの良い食事です。味やバラエティーを重視した約2000種類のメニューです	おかずのみ	500	3,680円	501	5,700円	502	5,700円	503	6,080円	504	8,700円	ご飯・汁物セット	505	4,100円	506	6,550円	507	6,550円	508	7,050円	509	10,100円
			介護食	② きざみ食 ●かむ力・飲み込む力の弱い方におすすめ ●「やわらか普通食」を5~10mm角に刻んでいます (メニューや栄養価は同等)	おかずのみ	—	511 6,950円	512 6,950円	513 7,500円	514 10,600円	ご飯・汁物セット	—		516 7,950円	517 7,950円	518 8,500円	519 12,250円						
健康管理食	③ ムース食 ●かむ力・飲み込む力の弱い方におすすめ ●できあがったおかずをムース状にしてお届けします ●120種類の専用メニュー ●ご飯・汁物セットの汁物にはとろみがついています	おかずのみ	—			521 6,950円	522 6,950円	523 7,500円	524 10,600円	ご飯・汁物セット		—	526 7,950円	527 7,950円	528 8,500円	529 12,250円							
			④ カロリー1600調整食 ●糖尿病が気になる方やダイエット中、塩分制限中の方におすすめ ●1日あたり1600kcal、食塩相当量8.0g未満に調整	おかずのみ	—	531 7,950円	532 7,950円	533 8,150円	534 12,000円		ご飯・汁物セット	—	536 9,300円	537 9,300円	538 9,500円	539 14,000円							
⑤ カロリー1440調整食 ●糖尿病が気になる方におすすめ ●1日あたり1440kcal、食塩相当量6.0g未満に調整	おかずのみ	—			541 7,950円	542 7,950円	543 8,150円	544 12,000円	ご飯セット (汁物はありません)	—		546 8,950円	547 8,950円	548 9,100円	549 13,350円								
		⑥ たんぱく40g調整食 ●たんぱく質とカリウムを抑え、腎臓の負担が気になる方におすすめ ●1日のたんぱく質を40gに調整	おかずのみ	—	551 8,400円	552 8,400円	553 8,750円	554 12,800円		ご飯セット (汁物はありません)	—	556 9,350円	557 9,350円	558 9,600円	559 14,150円								
⑦ たんぱく60g調整食 ●透析をされている方におすすめ ●カリウムやリンに配慮しながら1日のたんぱく質を60gに調整	おかずのみ			—	561 8,400円	562 8,400円	563 8,750円	564 12,800円	ご飯セット (汁物はありません)		—	566 9,350円	567 9,350円	568 9,600円	569 14,150円								

※消費者庁許可の特別用途食品ではありません。

生活スタイルに合わせてこちらもお選びいただけます

つながり 夕食サポート

健康を気づかう方、毎日の食づくりが大変な方におすすめです。管理栄養士が監修した、栄養バランスを考えた日替わりの夕食(弁当)をお届けすることで、健康的な食事をサポートします。

人気No.1 4種類のおかずコース



週平均食塩相当量 約2.9g以下

お1人様分お申し込み時 税込価格 **590円**

まとめてお得 2食以上のお申し込み時 税込価格 **570円**

週平均エネルギー 約330kcal ~380kcal

6つのコースどれでも

まとめて **3日** 以上のお届けでお得

まとめてお得とは… チラシに掲載の6コースどのような組み合わせでも、**1日2食以上のご注文でお得になります。**

毎日(月~金曜日)18時までにお届け ※土日祝日は除く ※時間指定はできません 詳しくはお問い合わせください

8種類のおかずコース



週平均食塩相当量 約4g以下

お1人様分お申し込み時 税込価格 **790円** まとめてお得 2食以上のお申し込み時 税込価格 **770円**

お弁当コース



週平均食塩相当量 約3g以下 週平均エネルギー 約500kcal ~550kcal

お1人様分お申し込み時 税込価格 **650円** まとめてお得 2食以上のお申し込み時 税込価格 **630円**

6種類のおかずコース



週平均食塩相当量 約3g以下 週平均エネルギー 約400kcal ~430kcal

お1人様分お申し込み時 税込価格 **700円** まとめてお得 2食以上のお申し込み時 税込価格 **680円**

やわらかおかずコース



週平均食塩相当量 約2.5g以下 週平均エネルギー 約280kcal ~320kcal

お1人様分お申し込み時 税込価格 **720円** まとめてお得 2食以上のお申し込み時 税込価格 **700円**

減塩おかずコース



週平均食塩相当量 約1.8g以下 週平均エネルギー 約350kcal ~400kcal

お1人様分お申し込み時 税込価格 **660円** まとめてお得 2食以上のお申し込み時 税込価格 **640円**

※チラシに掲載の写真は献立例でイメージです ※配達に困難な地域や無人のオートロックマンションなど一部お届けできない地域や建物があります。