

お家にお届け
鳥取県内なら
どこにでも

**無料
配達**

1週間ごとで
コース変更が可能です。

コープキッチンの

栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当!

夕食宅配サービス

お好みに合わせて**7種類**の
おかず
お弁当
を選べます。

平日3日～コース【米吾のお弁当】 3日からご利用いただけます。

3日以上
から
ご利用
できます

めくみ
恵

5日分(月～金) おかず6品
2,780円 (本体価格)
(税込参考価格3,002円)
1食当り**556円** (本体価格)
600円 (税込価格)
食塩相当量 週平均 3g～5g カロリー週平均 400kcal 基準 500Wで 約1分30秒

3日以上
から
ご利用
できます

いろどり
彩

5日分(月～金) おかず8品
3,195円 (本体価格)
(税込参考価格3,450円)
1食当り**639円** (本体価格)
690円 (税込価格)
食塩相当量 週平均 4.5g以下 カロリー週平均 600kcal 基準 500Wで 約1分30秒

3日以上
から
ご利用
できます

なごみ
和

5日分(月～金) こはん+おかず5品
2,780円 (本体価格)
(税込参考価格3,002円)
1食当り**556円** (本体価格)
600円 (税込価格)
食塩相当量 週平均 3g～4g カロリー週平均 500kcal 基準 500Wで 約1分30秒

平日5日コース【ワタミのお弁当】 環境配慮型容器(バイオマスプラスチック容器)でお届け

量目塩分とも控えめ
塩分・カロリーに配慮した食事を、続けやすい価格で!
お手頃サイズ、4種類のお惣菜

手鞠
2品

5日分(月～金) おかず4品
2,500円 (本体価格)
(税込参考価格2,700円)
1食当り**500円** (本体価格)
540円 (税込価格)
食塩相当量 週平均 2.5g以下 カロリー週平均 250kcal 基準 500Wで 約1分

2つのメイン惣菜で楽しみも2倍!!
量も内容もしっかりを実感できるお惣菜

**まごころ
ダブル**

5日分(月～金) おかず5品
3,500円 (本体価格)
(税込参考価格3,780円)
1食当り**700円** (本体価格)
756円 (税込価格)
食塩相当量 週平均 4.5g以下 カロリー週平均 500kcal 基準 500Wで 約1分30秒

和洋中バランスのとれた人気のおかず
栄養バランスのとれた
お惣菜を楽しめます

おかず

5日分(月～金) おかず5品
3,125円 (本体価格)
(税込参考価格3,375円)
1食当り**625円** (本体価格)
675円 (税込価格)
食塩相当量 週平均 3.5g以下 カロリー週平均 400kcal 基準 500Wで 約1分30秒

毎日の献立を考える手間が
省けるお弁当タイプ
1食500kcal基準のお弁当

御膳
ごはん

5日分(月～金) こはん+おかず4品
3,000円 (本体価格)
(税込参考価格3,240円)
1食当り**600円** (本体価格)
648円 (税込価格)
食塩相当量 週平均 2.5g以下 カロリー週平均 500kcal 基準 500Wで 約2分

写真はすべてメニュー例です。

ご利用の流れ

①お電話

お申込みはお電話1本でOK
毎週水曜日が翌週
分の受付締切。翌
週月曜日からの
届けになります。

②ご注文

ご注文は1週間単位です。
週途中でのキャンセルは出来ません。
土・日・祝日・年末年始はお休みです。

1週間ごとで
コース変更が可能です

③お届け

月曜日～金曜日まで毎日お届けします。(祝祭日を除く)
お届けは冷蔵でのお届けで
すので、レンジで容器ごと温
めてお召し上がりください。
(毎日午後5時頃までにお届けします。)
お届けの時間は指定できません。)

専用容器に保冷剤を入れて
お届けしますので、お留守
でも安心です。

お弁当容器はリサ
イクルしますので、
軽く水洗いしてから
次回配達日にご返
却ください。

“やわらかおかず”も取り扱いしております。

2,889円 (本体価格)
(税込参考価格3,120円)

4食セット

※毎週水曜日までにご注文いただくと翌週金曜日にお届けします。
※ご注文は自動継続です。変更・中止の場合は毎週水曜日までにご連絡ください。

お問い合わせはこちらまで

各コースに
プラス

**オプション
メニュー**

「土日、祝日にも利用したい」
「昼食用に利用したい」
のご要望にお応えしてご案内します。

いつでも
美味い!
冷凍だから
保存もできて休日や
昼食時にも最適

電子レンジで
簡単!
トレーごとレンジで
温めるだけで
そのまま食卓へ

冷凍おかず2種セット
(本体価格)
1,150円
(税込参考価格1,242円)

※毎週水曜日までにご注文いただくと翌週金曜日にお届けします。
※ご注文は自動継続です。変更・中止の場合は毎週水曜日までにご連絡ください。
※お弁当と一緒に届け、冷凍おかず2種セットのみのご注文は受け付けていません。

※メニューはおまかせです。 組み合わせはお選びいただけません。

お問い合わせ・お申込み

鳥取県生活協同組合
コープきっちん(夕食宅配)

チラシ有効期限 2023年9月末迄

【平日9～16時】※土・日・祝日は受付ておりません。

通話料無料

0800-200-3451

または

0858-85-5285

この番号は通話料
がかかります

製造元/株式会社 米吾、ワタミ株式会社