保存版

鳥取県内なら どこにでも
無料配達

まずは1週間ご利用してみませんか？

お試し2週間以降のご利用は生協への加入が必要です

鳥取県生協の夕食宅配

祝日配達可
※一部地域のみ

彩り良く
季節を感じられる
お弁当になるよう
心がけています。

監修（株）米吾　栄養士　吉村 菜月

写真は調理イメージです

写真は調理イメージです

離れて暮らす家族が心配

見守りサービス実施中！

鳥取県内各市町村と見守り活動協定を締結

コープの夕食宅配「コープきっちん」は
毎日お届けするから、ご利用者様の
食事状況が確認できます。

こんな方にオススメ！！

- 食事の支度が大変なシニアの方に
- 産前産後のお母さんに
- 栄養のバランスが気になる方に

恵（めぐみ）コース献立例

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

コースは他にもあります。
詳しくは裏面をご覧ください。

御膳（ごぜん）コース献立例

5日分（月～金）　ごはん+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　カロリー週平均 500kcal 基準　500Wで 約2分

コースは他にもあります。
詳しくは裏面をご覧ください。

ご利用者さまの＊喜びの声＊

- ご夫婦：バラエティー豊かで毎日の献立作りの面倒から解放されました。
- ご高齢者：味と量が丁度良くヘルシーで種類も多いので気に入っています。
- 単身赴任・学生の方：レンジで温めるだけで食べられるので助かります。
- 妊産婦さん：出産後も利用しています。買い物にも行けないので助かります。

鳥取県生協の夕食宅配とは

1. 5日間のバランスを考えた日替わりメニュー
   管理栄養士が考えたカロリー・塩分ともに控えめのメニュー
2. 細菌検査を実施
   検査機関での細菌検査を実施。だから安心・安全です。
3. 鳥取県内ならどこでも無料配達
   毎日スタッフが自宅までお届けします。

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　2025年3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

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。

コープきっちん

コープきっちんの夕食宅配サービス

栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当！

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。

恵（めぐみ）

祝日配達可 ※一部地域のみ

3日以上からご利用できます

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

彩（いろどり）

3日以上からご利用できます

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

和（なごみ）

祝日配達可 ※一部地域のみ

3日以上からご利用できます

5日分（月～金） ごはん+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】

以前より塩分を減らして作っています

手鞠（てまり）

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

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 2.0g以下 ／ カロリー週平均 250kcal 基準 ／ 500Wで 約1分

まごころダブル

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

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 4.0g以下 ／ カロリー週平均 500kcal 基準 ／ 500Wで 約1分30秒

おかず

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

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 3.0g以下 ／ カロリー週平均 400kcal 基準 ／ 500Wで 約1分30秒

御膳（ごぜん）

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

5日分（月～金） ごはん+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

❶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。翌週月曜日からのお届けになります。

❷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

❸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。

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。

（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。）

※お弁当容器のイメージ

“やわらか食”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。

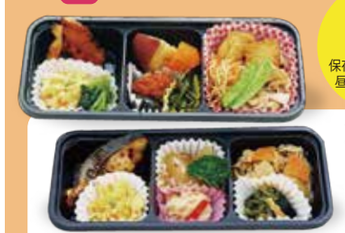
お問い合わせはこちらまで

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。

いつでも美味しい！
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

1,150円（本体価格）

（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。
※お弁当と一緒にお届け、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	2025年3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