

お家にお届け 鳥取県内からどこにでも **無料配達**

1週間ごとでコース変更が可能です。

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。

**祝日配達可**  
※一部地域のみ



**3日以上**からご利用  
できます

**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-週平均 400kcal 基準 | 500Wで 約1分30秒

**めくみ 恵**

5日分(月～金) **おかず6品**

3日以上からご利用  
できます

**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-週平均 500kcal 基準 | 500Wで 約1分30秒

**祝日配達可**  
※一部地域のみ



**3日以上**からご利用  
できます

**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-週平均 600kcal 基準 | 500Wで 約1分30秒

**祝日配達可**  
※一部地域のみ



**3日以上**からご利用  
できます

**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-週平均 500kcal 基準 | 500Wで 約1分30秒

**いろどり 彩** | **なごみ 和**

## 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

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まり

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-週平均 250kcal 基準 | 500Wで 約1分

**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 4.0g以下 | カロリ-週平均 500kcal 基準 | 500Wで 約1分30秒

2つのメイン惣菜で楽しみも2倍!!  
量も内容もしっかり実感できるお惣菜

**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 3.0g以下 | カロリ-週平均 400kcal 基準 | 500Wで 約1分30秒

**御膳**  
ごぜん

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-週平均 500kcal 基準 | 500Wで 約2分

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

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

写真はすべてメニュー例です。

### ご利用の流れ

- お電話**  
お申込みはお電話1本でOK  
毎週水曜日が翌週の受付締切。翌週月曜日からのお届けになります。
- 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
- 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。  
※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 2024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