

鳥取県内なら
どこにでも

**無料
配達**

**祝日
配達可**
※一部地域のみ

鳥取県
生協の

まずは/
1週間
ご利用してみませんか？

夕食宅配

お試し2週間以降のご利用は生協への加入が必要です

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。



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。



写真は調理イメージです



写真は調理イメージです

監修 (株)米吾 栄養士 吉村 菜月



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

めぐみ 恵
5日分(月～金) おかず6品
2,990円 (本体価格)
(税込参考価格 3,229円)
恵 コース献立例
1食当り**598円**(本体価格) **645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 kcal
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 ござん
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)
御膳 コース献立例
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 kcal
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。

「ワタミの宅食」初!!
糖尿病診療ガイドラインを
考慮した弁当が新登場!

食事管理が
必要な方に
最適です。

カロリー 550kcal基準
食塩 2g以下
たんぱく質 20g以上
食物繊維 7g以上
※お茶碗1杯分(150g)のご飯と一緒に召し
上がっていただいた場合の目安の数値です。

主菜の食べ応えを重視した
4惣菜での献立
20種類の品揃え
ワタミ de おいしい健康 ※今後増やしていく予定

本体価格 **698円/食**
(税込価格753円)

- 1 鳥取県生協の
夕食宅配とは
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

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。



コープきっちゃんの

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8種類の

夕食宅配サービス

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



祝日
配達可
※一部地域のみ



3日以上
から
ご利用
できます

いろいろ
彩

5日分(月～金) おかず8品
3,405円 (本体価格)
(税込参考価格3,677円)
1食当り681円(本体価格)
735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
2,990円 (本体価格)
(税込参考価格3,229円)
1食当り598円(本体価格)
645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

ご利用の流れ

①お電話

お申込みはお電話1本でOK

毎週水曜日が翌週の受付締切。翌週月曜日からのお届けになります。

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。

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



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
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。
※お弁当と一緒に届け、冷凍おかず2種セットのみのご注文は受け付けしていません。

※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
コープきっちゃん(夕食宅配)
チラシ有効期限 2025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



ワタミde健康
おいしい

まごころ込めて、また明日。

ワタミ
の宅食

※お茶碗1杯分(約150g)のごはんと一緒に
召し上がっていただいた場合の目安の数値です。

550kcal 基準*

たんぱく質量 20g 以上*

食塩相当量 2.0g 以下*

食物繊維 7g 以上*

新発売

おいしさとバランスを 両立したお弁当

医療従事者の方に高い評価をいただいています!

味への満足度

90%

味に関する評価

「おいしい」と
9割が回答

栄養価の評価

97.5%

糖尿病診療ガイドラインを考慮

栄養価に関する評価

「優れている」と
97.5%が回答

◎こちらのデータは、2024年6月に弊社が主催した(無償)サンプリング調査にご参加いただきました医療従事者からいただいたご意見を纏め、編集して掲載しています。一般的な市場調査の結果ではありません。

平日
(月～金)

698円(本体価格)
1食 753 (税込) 円

宅配料
込み!

ご注文はこちら お問い合わせ、ご相談もお気軽に。

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)

【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

※写真はイメージです。※熱量、たんぱく質量、食物繊維、食塩相当量は1食あたりの数値です。※熱量の基準値は±50kcalの範囲としています。※栄養成分値は献立作成時の計算値です。目安の数値としてお考えください。※土日祝日はお休みです。

●宅食®はワタミ株式会社の登録商標です。

おいしさとバランスを両立したお弁当をご自宅までお届けします。



ワタミde健康
おいしい

550kcal 基準※

たんぱく質量 20g 以上※

食塩相当量 2.0g 以下※

食物繊維 7g 以上※

※お茶碗1杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がっていただいた場合の目安の数値です。



日本人の
食事摂取基準※をもとに
管理栄養士が
献立を設計

※2020年版



和洋中と
バラエティに富んだ
ラインアップ!



担当のサポーターが
ご自宅まで
お届けします。

ご不在がちな方も
鍵付きボックスで安心



医療従事者の方に高い評価をいただいています!

塩分制限ができていないのに、
制限されている気持ちにならない
おいしいお弁当だった。

30代男性/職業:医師



食事の自己管理を継続することは
困難な方が多いが、栄養計算、
バランスを気にしなくてよい。

60代女性/職業:医師



◎こちらのコメントは、2024年6月に弊社が主催した(無償)サンプリング調査にご参加いただきました医療従事者からいただいたご意見を纏め、編集して掲載しています。一般的な市場調査の結果ではありません。

※写真はイメージです。※熱量、たんぱく質量、食物繊維、食塩相当量は1食あたりの数値です。※熱量の基準値は±50kcalの範囲としています。※栄養成分値は献立作成時の計算値です。目安の数値としてお考えください。※冷蔵でお届けしますので、電子レンジで温めて召し上がってください。※土日祝日はお休みです。

ご注文からお届けまで 保証金や入会金などは一切ございません。

2025年4月7日(月)からお届けスタート
詳しくはお電話でお問い合わせください。

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。翌週月曜日からのお届けになります。



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。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。

(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)

【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