

鳥取県内なら
どこでも
無料配達
ご自宅にお届け



鳥取県生協の

夕食宅配

お試しキャンペーン受付期間

3/2月 ▶ 4/30木

お申し込みは裏面電話にて受付

はじめて
ご利用の方
限定

※今まで「夕食宅配」を一度も
ご利用されていない方に
限ります。

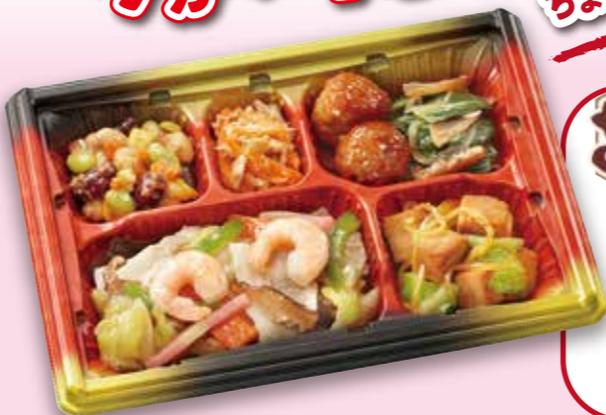
1週間お試し → 1食分無料!! キャンペーン

今がお得!

生協の夕食宅配
ちょっと体験してみませんか?

鳥取県生協の夕食宅配とは

- 1** 栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当を
日替わりメニューでお届け!
●管理栄養士・栄養士が考えた、カロリー・塩分ともに控えめのメニュー
●検査機関での細菌検査を実施。だから安心・安全です。
- 2** ライフスタイルに合わせて選べる
2つの宅配コース **平日3日~コース** **平日5日コース**
- 3** おかずのみ・ごはん付きなど
お好みに合わせて**全8種類**のお弁当を選べます
- 4** 「健康に配慮したお弁当」、
「やわらか食」、「冷凍おかず」もあります
- 5** 鳥取県内ならどこでも**配達料無料**
毎日スタッフが自宅までお届けします **祝日配達可**
※一部地域のみ
- 6** 製造元は、株式会社米吾(米子市)
ワタミ株式会社(山口県)です



ワタミのお弁当

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。

通常価格
献立例 5日分(月~金)
3,125円 (本体価格)
(税込参考価格 3,375円)

お試しキャンペーン価格
2,500円 (本体価格)
(税込参考価格 2,700円)

OFF!!
1食当り **625円** (本体価格)
(税込参考価格 675円)



米吾のお弁当

めぐみ 恵

通常価格
献立例 5日分(月~金)
2,990円 (本体価格)
(税込参考価格 3,229円)

お試しキャンペーン価格
2,392円 (本体価格)
(税込参考価格 2,583円)

OFF!!
1食当り **598円** (本体価格)
(税込参考価格 645円)

こんな方におすすめ!
毎日の食事準備をサポート

- 産前産後のママさん
子育て中のママパパさん
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。
- 食事の支度が大変なシニアの方に
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。
- 栄養のバランスが気になる方に
●食事管理が必要な方に

お試しキャンペーン・コース内容など、
詳しくは裏面をご覧ください



- 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。翌週水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。
●途中での追加・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。(土日祝日は休み)
※一部地域を除く。
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。
※お弁当容器のイメージ
 - ④ご利用は自動継続です。**
変更や中止の場合は
水曜日の16:00までに
ご連絡ください。
次週月曜日より変更となります。
お試し2週間以降のご利用を希望の場合は
生協への加入と口座登録をお願いします。

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「コープきっちゃん」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。

はじめて
ご利用の方
限定

※今まで「夕食宅配」を一度も
ご利用されていない方に
限ります。

鳥取県内なら
どこでも
無料
配達
※自宅にお届け

今がお得!

1週間お試し 1食分無料!! キャンペーン

ワタミde美味しい健康
糖
尿
病
診
療
ガ
イ
ド
ラ
イ
ン
を
考
慮
し
た
お
弁
当!

ワタミのお弁当

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(150g)のご飯と一緒に召し上がっていた
いただいた場合の目安の数値です。

食事管理で お悩みの方へ!

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!

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代男性医師

食事の自己管理を維持することは
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代女性医師

平日5日コース (月~金)

献立例 5日分(月~金)

3,490円 (本体価格)
(税込参考価格 3,769円) OFF!!

1食当り 698円 (本体価格)
(税込参考価格 753円)

お試しキャンペーン価格

2,792円 (本体価格)
(税込参考価格 3,015円)

食材数 20品目以上
4重主菜の食べ応えを
惣菜での献立

※今後増やしていく予定

和洋中とバラエティに富んだラインナップ!

平日3日~コース (月~金) 米吾のお弁当

3日以上からご利用いただけます 3日以上からご利用で1食分の割引となります

祝日配達可 ※一部地域のみ

献立例 5日分(月~金)

めくみ 恵

2,990円 (本体価格)
(税込参考価格 3,229円) OFF!!

1食当り 598円 (本体価格)
(税込参考価格 645円)

お試しキャンペーン価格

2,392円 (本体価格)
(税込参考価格 2,583円)

食塩相当量 週平均 3~5g おかず 6品

カロリー-週平均 400kcal 基準 kcal 500Wで 約1分30秒

いろどり 彩

献立例 5日分(月~金)

3,405円 (本体価格)
(税込参考価格 3,677円) OFF!!

1食当り 681円 (本体価格)
(税込参考価格 735円)

お試しキャンペーン価格

2,724円 (本体価格)
(税込参考価格 2,941円)

食塩相当量 週平均 4.5g以下 おかず 8品

カロリー-週平均 600kcal 基準 kcal 500Wで 約1分30秒

祝日配達可 ※一部地域のみ

なごみ 和

献立例 5日分(月~金)

2,990円 (本体価格)
(税込参考価格 3,229円) OFF!!

1食当り 598円 (本体価格)
(税込参考価格 645円)

お試しキャンペーン価格

2,392円 (本体価格)
(税込参考価格 2,583円)

ごはん + おかず 5品

食塩相当量 週平均 3~4g

カロリー-週平均 500kcal 基準 kcal 500Wで 約1分30秒

平日5日 コース (月~金) ワタミのお弁当

以前より塩分を減らして / 作っています。

量も内容もしっかり
実感できるお惣菜。

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。

献立例 5日分(月~金)

2,625円 (本体価格)
(税込参考価格 2,835円) OFF!!

1食当り 525円 (本体価格)
(税込参考価格 567円)

お試しキャンペーン価格

2,100円 (本体価格)
(税込参考価格 2,268円)

量目塩分とも控えめ

おかず 4品

食塩相当量 週平均 2.0g以下

カロリー-週平均 250kcal 基準 kcal 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!!

献立例 5日分(月~金)

3,500円 (本体価格)
(税込参考価格 3,780円) OFF!!

1食当り 700円 (本体価格)
(税込参考価格 756円)

お試しキャンペーン価格

2,800円 (本体価格)
(税込参考価格 3,024円)

量も内容もしっかり
実感できるお惣菜。

栄養バランスのとれた
お惣菜を楽しめます。

献立例 5日分(月~金)

3,125円 (本体価格)
(税込参考価格 3,375円) OFF!!

1食当り 625円 (本体価格)
(税込参考価格 675円)

お試しキャンペーン価格

2,500円 (本体価格)
(税込参考価格 2,700円)

和洋中バランスのとれた
人気のおかず

おかず 5品

食塩相当量 週平均 3.0g以下

カロリー-週平均 400kcal 基準 kcal 500Wで 約1分30秒

1食500kcal基準の
お弁当。

献立例 5日分(月~金)

3,000円 (本体価格)
(税込参考価格 3,240円) OFF!!

1食当り 600円 (本体価格)
(税込参考価格 648円)

お試しキャンペーン価格

2,400円 (本体価格)
(税込参考価格 2,592円)

毎日の献立を考える手間が
省けるお弁当タイプ

おかず 4品

食塩相当量 週平均 2.5g以下

カロリー-週平均 500kcal 基準 kcal 500Wで 約2分

「やわらか食」

も取り扱いしております。

※毎週水曜日までにご注文いただくことと翌週金
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。

(本体価格)

4食
セット 2,889円
(税込参考価格 3,120円)

メニューは 週替り でお届けします。

オプション メニュー

各コースに
プラス

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

「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。

冷凍おかず2種セット

1,200円 (本体価格)
(税込参考価格 1,296円)

※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。
※毎週水曜日までにご注文いただくことと翌週金曜日にお届けします。

※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。

●お問合せ・お申し込み先はこちら
●ご利用再開・変更等はこちらへ

お申し込みの際は、
生協組合員、JA組合員、または
一般であることをオペレーターに
お伝えください

鳥取県生活協同組合 コープきっちゃん(夕食宅配)

【平日9~16時】 ※土・日・祝日は受付ておりません。 チラシ有効期限2026年4月30日まで

この番号は通話料がかかります。

通話料 無 料 0800-200-3451 または 0858-85-5285