



高齢者向け 宅配弁当・食材配達 事業者一覧



藍住町



令和6年4月1日現在

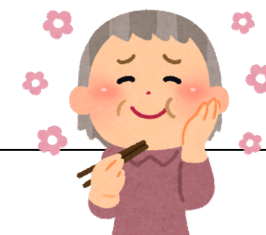


※この一覧は、高齢者向けの宅配弁当・食材配達の事業者から提供された情報を集めたものであり、掲載している事業者のサービス提供によって生じた事故等については、藍住町は責任を負うものではありません。

事業所・店舗名	ニコニコキッチン 徳島北店	電話番号/ファクシ	TEL：088-633-3930 FAX：088-633-3930
住所	徳島市春日3丁目2-7	営業日/時間 休業日	午前7時～午後5時 Ⓟ 1月1日～1月3日
対応可能食	昼食 夕食	療養食対応	あり
注文方法	前日までに電話注文	配達地域	藍住町、北島町、徳島市北部
ホームページ	なし		
メニュー	<p>○ヘルシーメニュー（カロリー・塩分等を計算） おかずのみ723円、ごはん付き：788円</p> <p>○元気メニュー（食事制限がない方向け） おかずのみ810円、ごはん付き874円</p> <p>○たんぱく調整食（カロリー、たんぱく、塩分、カリウム、リン等制限が必要な方向け） おかずのみ797円、ごはん付き861円</p> <p>○カロリー調整食（カロリー、塩分の制限が必要な方向け） おかずのみ797円、ごはん付き861円</p> <p>○やわらか食（噛む力が弱くなった方向け） おかずのみ797円、ごはん付き861円</p> <p>○ムース食（飲み込む力が弱くなった方向け） おかずのみ797円、ごはん付き861円</p> <p>※全て税込</p>		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認や買い物代行（コンビニで買える食品以外の物）サービスあり ・宅配弁当を注文している方は買い物代行料は無料です。 ・配達時に電球や電池交換の対応します。 		



事業所・店舗名	宅配クック ワン・ツウ・スリー 徳島店	電話番号/ファクシミリ	TEL : 088-697-0123 FAX : 088-697-0128
住所	板野郡北島町鯛浜川久保196-3-10	営業日/時間 休業日	午前9時～午後6時 Ⓜ1月1日～1月3日
対応可能食	昼食 夕食	療養食対応	あり
注文方法	電話、ファクシミリ又はホームページ	配達地域	藍住町、北島町、松茂町 徳島市、鳴門市
ホームページ	https://takuhaicook123.jp		
メニュー	<p>○普通食 おかずのみ577円、おかず+ごはん648円 ○幸たんぱく食 おかずのみ616円、おかず+ごはん686円 ○健康ボリューム食 おかずのみ680円、おかず+ごはん750円 ○カロリー・塩分調整食 おかずのみ777円、おかず+ごはん847円 ○たんぱく・塩分調整食 おかずのみ777円、おかず+ごはん847円 ○透析食 おかずのみ777円、おかず+ごはん847円 ○消化にやさしい食 おかずのみ777円、おかず+ごはん847円 ○やわらか食 おかずのみ777円、おかず+おかゆ847円 ○ムースセット食 おかずのみ777円、おかず+おかゆ847円 ※全て税込</p>		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 配達は原則手渡しです。 ・ 緊急時にはご家族、ケアマネジャーに連絡します。 ・ アレルギーなど食べられないものは別メニューに差し替えいたします。 ・ きざみやおかゆの対応も無料です。 		










事業所・店舗名	フジグラン北島 移動スーパー	電話番号/ファクシム	TEL : 088-697-2911 FAX : 088-697-2910
住所	板野郡北島町鯛浜西ノ須174番地	営業日/時間 休業日	月・火・水・木・金 Ⓟ1月1日～1月3日
注文方法	当日選択（事前注文もできます）	配達地域	藍住町全域
ホームページ	https://www.the-fuji.com		
販売商品	生鮮食品や日用品に加え、お店で販売している商品を常時400品目以上載せております。 （冷蔵品、冷凍品も載せております。）		
その他	決まった曜日・時間帯に伺います。詳細はお店までお問合せ下さい。 見守りもしています。		





事業所・店舗名	「ワタミの宅食」 徳島鳴門営業所	電話番号/ファクシ	TEL（受付センター）：0120-321-510
住所	鳴門市撫養町立岩七枚146	営業日/時間 休業日	午前9時～午後6時 ⓧ土・日・祝、12月31日～1月3日
対応可能食	昼食 夕食	療養食対応	なし
注文方法	電話又はホームページ	配達地域	板野郡全域、鳴門市、吉野川市、阿波市 石井町、徳島市吉野川北岸地域
ホームページ	https://www.watami-takushoku.co.jp/ 		
メニュー (弁当)	○まごころおかず（お惣菜のみ：400Kcal基準、食塩相当3.0g以下） 日替わり5日間コース 1人用 3450円（1食あたり690円） ○まごころ御膳（ごはん付き：500Kcal基準、食塩相当2.5g以下） 日替わり5日間コース 1人用 3400円（1食あたり680円） ○まごころ手鞠（お惣菜のみ：250Kcal基準、食塩相当2.0g以下） 日替わり5日間コース 1人用 2950円（1食あたり590円） ○まごころダブル（お惣菜のみ：500Kcal基準、食塩相当4.0g以下） 日替わり5日間コース 1人用 3950円（1食あたり790円） ○まごころ小箱（ごはん付き：350Kcal基準、食塩相当2.0g以下） 日替わり5日間コース 1人用 2950円（1食あたり590円） ○まごころ小箱（小）（ごはん付き：250Kcal以上、食塩相当1.5g以下） 日替わり5日間コース 1人用 2200円（1食あたり440円） ※全て税込、価格には宅配料を含みます。 追加で土日祝日分のお弁当もご用意しております（冷凍）		



事業所・店舗名	<p style="text-align: center;">「ワタミの宅食」 徳島鳴門営業所</p>	
メニュー (ミールキット)	<p>〈ミールキット（食材セット）〉週1日からお届け。調理時間目安15分～。献立の悩み一発解決。試食もご用意しております。どうぞご利用ください。</p>	
	<p>OPAKU MOGU 子育て家族の家事負担軽減に。「PAKU MOGU」は子どもたちが「おいしい！」と認めたメニューをお届け。好き嫌いの多い子どもたちの完食を目指したミールキットです。献立など詳細はWeb https://www.pakumogu-mealkit.jp/</p>	
	<p>○15分で、あっ！と驚く充実ミールキット「あっ！とごはん」 全メニュー、15分目安で主菜＋副菜の2品ができる！ 献立など詳細はWeb https://www.attogohan.jp/contents/homepage</p>	
<p>○自分好みにアレンジ可能なミールキット「定番おうちごはん」 ご家庭の調味料を使って調理するので、家庭好みの味にアレンジできるミールキットです。 献立など詳細はWeb https://www.attogohan.jp/contents/teibanouchigohan</p>		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・「ワタミの宅食みまもりサービス」 お客さまと直接お会いして様子等を確認させていただきます。 また、その様子を専用のアプリを通してご家族へ共有いたします。（月額1,000円～） https://watami-takushoku-mimamori.jp/ ・毎週水曜日で注文締切。翌週よりお届けします。 ・「日替わり5日間コース」の1食あたりプラス40円で、週1日1食からご注文いただけます。 ・お弁当・お惣菜は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。 ・「まごころスタッフ」が毎日ご自宅までお届けします。 ・お召し上がり後の容器は水洗いしていただき、担当の「まごころスタッフ」までお渡してください。 ・熱量の基準値は5日間コース平均で±50kcalの範囲としています。 ・食塩相当量、熱量は1食あたりの数値です。詳しくはお問い合わせください。（2024年3月の情報を掲載） ・厳選した素材が季節を彩る【特別弁当】、7月【うな重】、12月【おせち】もあります。宅食生活、始めませんか？ 	

事業所・店舗名	生活協同組合 とくしま生協	電話番号/ファクシ	TEL : 0120-69-8003 FAX : 088-698-9583
住所	板野郡北島町中村字 東堤ノ内30-3	営業日/時間 休業日	月～金/午前9時30分～午後5時30分 ⓧ土・日・祝、年末年始
対応可能食	夕食	療養食対応	なし
注文方法	とくしま生協に加入後対応	配達地域	徳島県下（山間部除く） ※詳しくはお問い合わせください
ホームページ	https://www.tokushimaseikyou.or.jp/		
メニュー	○ごはん付き565円（税、配達料込） ○おかずのみ515円（税、配達料込） 2食目以後引き有り		
その他	<ul style="list-style-type: none"> • お弁当の配達は週3日以上での注文で承ります。 • 予約登録販売のため、急な変更は対応できません。 • 緊急連絡先を登録すれば、前日お届けの弁当が手つかずの場合等に連絡します。 • 週1度のカタログ販売（宅配）もあります。 		



事業所・店舗名	移動スーパーとくし丸	電話番号/ファクシ	TEL : 088-679-7510 FAX : 088-679-7595
住所	鳴門市鳴門町土佐泊浦字黒山246-3 ヴァンベール鳴門910	営業日/時間 休業日	Ⓜ日曜日、他不定期で休みあり
注文方法	直接、移動スーパーで商品を見て購入	配達地域	藍住町全域
ホームページ	https://www.kyoei-group.co.jp/tokushimaru-2/		
販売商品	スーパー（キョーエイ）の食材、日用品等		
その他	異変があった場合、救急、警察、地域包括支援センター等へ連絡します。		





事業所・店舗名	有限会社大黒屋 未来工房	電話番号/ファクシ	TEL : 088-685-3536 FAX : 088-686-8202
住所	鳴門市撫養町木津829-10	営業日/時間 休業日	月~土/午前9時~午後6時 ☎日・祝
対応可能食	朝食 昼食 夕食	療養食対応	なし
注文方法	ファクシミリ又は電話	配達地域	藍住町、北島町、鳴門市
ホームページ	https://daikokuya-care.com/		
メニュー	○冷凍ふつう食 52品 535円 (税抜き) ○冷凍彩食弁当 10品 600円 (税抜き) ○冷凍やわらか食 24品 535円 (税抜き) ○冷凍ムース食 30品 535円 (税抜き) ○冷凍ムース食パンセット 8品 600円 (税抜き) ○冷凍朝ごはんふつう食 14品 535円 (税抜き)		
その他	・24食以上 (冷凍朝ごはんふつう食は除く) 注文で送料無料。 ・その他詳細は連絡頂ければ、カタログ持参し説明させていただきます。		





フレイルを予防して健康長寿



フレイルとは？

加齢に伴い、筋力・認知機能・社会とのつながりなどの「**心身の活力**」が低下し、入院や要介護の危険性が高まっている状態のことです。「**健康**」と「**要介護**」の中間の時期であり、多くの方が健康な状態から「**フレイル**」の段階を経て、要介護状態に陥るといわれています。「**フレイル**」の兆候を早期に発見し、積極的に予防や改善に取り組むことで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。

フレイルの兆候

- なんとなく体調が優れない
- 美味しくものが食べられなくなった
- 足腰やお口周りに不安がある
- 人づきあいが面倒 など・・・



フレイルには色々な側面があります

フレイル予防の3つの柱

< 栄養 >

- 「**メタボ予防**」から「**低栄養予防**」へ
- 噛む・飲み込む、話す等の口腔機能の衰え = 「**オーラルフレイル**」に注意！

< 運動 >

- 高齢期になると筋肉量が急激に減少
↓
- 足腰の衰えの予防には毎日の習慣に「**筋力トレーニング**」

< 社会参加 >

- **自分に合った社会参加の方法を！**
- 積極的な挨拶
- 散歩や買い物等「外出」
- ボランティア活動等

多面的な要素をもつ「**フレイル**」を予防するためには、「**栄養**」・「**運動**」・「**社会参加**」の3つの柱をバランスよく一体的に実践することが重要です。「**フレイル**」の兆候に早く気づき、生活習慣を改善して「**健康長寿**」を目指しましょう！

※ フレイル予防 実践ガイドブック 徳島県 より

あいすみちょう ちいき ほうかつ しえん センター

藍住町地域包括支援センター

まいにち せいかつ なか ふあん こま
 毎日の生活の中で、不安なことや困ったことはありませんか？

ちいきほうかつしえんセンター
 地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさんの様々な相談に対応しています。お気軽にご相談ください。

かいご
介護のこと

- 身の回りのことに不安が出てきた
- 介護保険について知りたい
- 高齢者向けの施設のことを知りたい

けんこう
健康づくり

- 今の健康を維持したい
- フレイル予防について知りたい
- 介護予防教室に参加したい

けんり まち
権利を守る

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 成年後見制度について知りたい
- 虐待にあっていている人がいる

た
その他のこと

- 認知症のことについて知りたい
- いきいき百歳体操教室など地域の通いの場について知りたい

おといあわせ
お問合せ

あいすみちょう ちいきほうかつしえん センター
藍住町地域包括支援センター

あいすみちょうおくのあざやのみまえ ばんち あいすみちょうやくば 4かい
 藍住町奥野字矢上前52番地1（藍住町役場4階）

でんわ
電話 088 - 637 - 3175 FAX 088 - 637 - 3312

