高齢者向け
宅配弁当・食材配達
事業者一覧

藍住町

令和５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	宅配クック ワン・ツゥ・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	○普通食　おかずのみ540円、おかず＋ごはん594円 ○健康ボリューム食　おかずのみ680円、おかず＋ごはん734円 ○カロリー・塩分調整食　おかずのみ777円、おかず＋ごはん831円 ○たんぱく・塩分調整食　おかずのみ777円、おかず＋ごはん831円 ○透析食　おかずのみ777円、おかず＋ごはん831円 ○消化にやさしい食　おかずのみ777円、おかず＋ごはん831円 ○やわらか食　おかずのみ777円、おかず＋おかゆ831円 ○ムースセット食　おかずのみ777円、おかず＋おかゆ831円 ※全て税込		
その他	・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	ニコニコキッチン 徳島北店	電話番号/ﾌｧｸｼﾐﾘ	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	○ヘルシーメニュー（カロリー・塩分等を計算） おかずのみ691円、ごはん付き：756円 ○元気メニュー（食事制限がない方向け） おかずのみ756円、ごはん付き820円 ○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 ○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 ○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 ○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 ※全て税込		
その他	・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	「ワタミの宅食」 徳島鳴門営業所	電話番号/ﾌｧｸｼﾐﾘ	TEL（受付センター）：0120-321-510 FAX：088-686-7726
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3.5ｇ以下） 日替わり５日間コース　１人用　3350円（670円/日） ○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　3150円（630円/日） ○まごころ手鞠（お惣菜のみ：250Kcal基準、食塩相当2.5ｇ以下） 日替わり5日間コース　１人用　2650円（530円/日） ○まごころダブル（お惣菜のみ：500Kcal基準、食塩相当4.5ｇ以下） 日替わり5日間コース　１人用　3750円（750円/日） ○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　2650円（530円/日） ○まごころ小箱（小）（ごはん付き：350Kcal基準、食塩相当1.5g以下） 日替わり5日間コース　１人用　1950円（390円/日） ※全て税込		

※裏面へ続きます

事業所・店舗名	「ワタミの宅食」 徳島鳴門営業所	
メニュー （ミールキット）	〈ミールキット（食材セット）〉週1日からお届け、毎日2種類から選べます。調理時間目安15分 OPAKU　MOGU（パクモグ） 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/contents/home O15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分で主菜＋副菜の2品ができる！ ①おいしい定番料理をあっ！という間に「彩りおうちごはん」 ②ふだんは作らない料理もあっ！という間に「華やぎおみせごはん」 試食もご用意しております。どうぞご利用ください。 献立など詳細はWEB　https://www.attogohan.jp/contents/homepage	
その他	・「ワタミの宅食みまもりサービス」 2023年6月30日申し込み分まで最大２か月無料でお試しできます 月額3300円でお弁当お届けと一緒に、見守りたいお客様の様子を共有いたします。 https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/mimamori_top ・毎週水曜日ご注文締め切り。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食より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。	

事業所・店舗名	移動スーパーとくし丸	電話番号/ﾌｧｸｼﾐﾘ	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	生活協同組合 とくしま生協	電話番号/ﾌｧｸｼﾐﾘ	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食目以後割引き有り		
その他	・お弁当の配達は週３日以上の注文で承ります。 ・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	ほのぼの弁当	電話番号/ﾌｧｸｼﾐﾘ	TEL：088-692-5807 FAX：088-692-5807
住所	板野郡藍住町住吉字江端140-15	営業日/時間 休業日	月・火・木・金・土/午前9時～午後７時 日・祝/午前9時～午後２時 ㊡水曜日、お盆、年末年始
対応可能食	昼食	療養食対応	なし
注文方法	電話で午前10時までに注文	配達地域	藍住町（笠木、勝瑞、住吉のみ）
ホームページ	なし		
メニュー	○日替わり幕の内弁当（揚げ物＋煮物＋和え物）　500円（税込）		

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、多くの人が健康な状態から**「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
- 足腰やお口周りに不安がある
- 美味しくものが食べられなくなった
- 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

藍住町地域包括支援センター

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？

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。

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

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

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
- 虐待にあっている人がいる

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

お問合せ

藍住町地域包括支援センター

藍住町奥野字矢上前５２番地１（藍住町役場４階）

電話 088 － 637 － 3175　　**FAX 088 － 637 － 3312**