



高齢者向け 宅配弁当・食材配達 事業者一覧



藍住町



令和7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	生活協同組合 とくしま生協	電話番号/ファックス	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610円（税、配達料込） ○おかずのみ555円（税、配達料込） 2食目以後割引あり ※令和7年秋から新メニュー2アイテム追加予定		
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	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-fuii.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	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	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、板野町、上板町 石井町、徳島市、鳴門市、吉野川市鴨島町
ホームページ	https://takuhaicook123.jp		
メニュー	○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		
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	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 62品 535円 (税抜き) ○冷凍彩食弁当 8品 600円 (税抜き) ○冷凍やわらか食 40品 535円 (税抜き) ○冷凍ムース食 50品 535円 (税抜き) ○冷凍ムース食パンセット 8品 600円 (税抜き)		
その他	・24食以上注文で送料無料。 ・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。		



事業所・店舗名	「ワタミの宅食」 徳島鳴門営業所	電話番号/ファクシム	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	あり
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)	<p>○【糖尿病・高血圧・脂質異常】ワタミ de おいしい健康 日替わり5日間コース 1人用 3,450円（税込） 1食あたり 690円（税込） 「ワタミの宅食」と「おいしい健康」がタッグを組み、実現したお弁当。食事を諦めないでください。（お惣菜のみ：ごはん150gと一緒に550kcal基準、食塩相当量2.0g以下、たんぱく質20g以上、食物繊維7g以上）</p>   <p>○まごころ手鞠（お惣菜のみ：250kcal基準※、食塩相当量2.0g以下※） 日替わり5日間コース 1人用 2,950円（税込） 1食あたり 590円（税込） ○まごころおかず（お惣菜のみ：400kcal基準※、食塩相当量3.0g以下※） 日替わり5日間コース 1人用 3,450円（税込） 1食あたり 690円（税込） ○まごころダブル（お惣菜のみ：500kcal基準※、食塩相当量4.0g以下※） 日替わり5日間コース 1人用 3,950円（税込） 1食あたり 790円（税込） ○まごころ御膳（ごはん付：500kcal基準※、食塩相当量2.5g以下※） 日替わり5日間コース 1人用 3,550円（税込） 1食あたり 710円（税込） ○まごころ小箱（ごはん付：350kcal基準※、食塩相当量2.0g以下※） 日替わり5日間コース 1人用 3,100円（税込） 1食あたり 620円（税込） ○まごころ小箱（小）（ごはん付：250kcal以上※、食塩相当量1.5g以下※） 日替わり5日間コース 1人用 2,350円（税込） 1食あたり 470円（税込） ※熱量、食塩相当量は5日間コース平均。1食あたりの数値。 詳しくはお問い合わせください。（2025年3月の情報を掲載） 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）</p>		

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>	
その他	<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> <p>・毎週水曜日ご注文締切。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。 ・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?</p>	



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	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。		





フレイルを予防して健康長寿



フレイルとは？

加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態（日常生活を送る上で他者による何らかの支援を要する状態）などの危険性が高くなった状態を『フレイル』といい、多くの高齢者が『フレイル』の段階を経て、徐々に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みましょう！

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 せ ん た ー

藍住町地域包括支援センター

まいにち せいかつ なか らあん 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？

ちいさほうかつしえんせんだー ちいさ く こうれいしゃ さまざま そうだん たいおう さがる そうだん
 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が知りたい



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
- 虐待にあっている人がいる



た
その他のこと

- 認知症のことがについて知りたい
- 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 ちいさほうかつしえん せんだー
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かみまえ ほんち 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

