



高齢者向け 宅配弁当・食材配達 事業者一覧



藍住町



令和8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	フジグラン北島 移動スーパー	電話番号/ファクシ	電話：088-697-2911 ファクシ：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	月曜日から金曜日 休業日：1月1日から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	生活協同組合 とくしま生協	電話番号/ファクシミリ	電話：0120-69-8003 ファクシミリ：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	月曜日から金曜日/午前9時30分から午後5時30分 休業日：土曜日・日曜日・祝日、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.tokushimaseikyoku.or.jp/		
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん付き670円（税、配達料込） カロリー平均500キロカロリー、塩分平均4.0グラム以下 ・おかずのみ555円（税、配達料込） カロリー平均300キロカロリー、塩分平均4.0グラム以下 ・ちらし寿司670円（税、配達料込） カロリー平均402キロカロリー、塩分平均3.0グラム 2食目以後割引あり 新しいコースが増えました（プラスチックリサイクル容器でお届け） <ul style="list-style-type: none"> ・しっかり4ポケット640円（税、配達料込） 品数を絞って1品の満足感アップ！！しっかり食べたい方におすすめ（カロリー平均400キロカロリー、塩分平均4.0グラム） ・たっぷり6ポケット680円（税、配達料込） おかず充実で、食べ応え満点！いろいろな味を楽しみたい方にぴったり（カロリー平均450キロカロリー、塩分平均4.0グラム） 		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・お弁当の配達は週3日以上注文で承ります。 ・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。 ・週一度のカタログ販売（宅配）もあります。 		 



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	電話：088-697-0123 ファクシミリ：088-697-0128
住所	板野郡北島町鯛浜川久保196-3-103	営業日/時間 休業日	午前9時から午後5時 休業日：1月1日から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	<ul style="list-style-type: none">・普通食 おかずのみ577円、ご飯セット685円・幸たんぱく食 おかずのみ616円、ご飯セット724円・健康ボリューム食 おかずのみ680円、ご飯セット788円・カロリー・塩分調整食 おかずのみ777円、ご飯セット885円・たんぱく・塩分調整食 おかずのみ777円、ご飯セット885円・透析食 おかずのみ777円、ご飯セット885円・消化にやさしい食 おかずのみ777円、ご飯セット885円・やわらか食 おかずのみ777円、ご飯セット885円・ムースセット食 おかずのみ777円、ご飯セット885円 ※全て税込		
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	「ワタミの宅食」 徳島鳴門営業所	電話番号/ファックス	電話（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時から午後6時 休業日：土曜日・日曜日・祝日、12月31日から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>・まごころ手鞠（お惣菜のみ：250キロカロリー基準※、食塩相当量2.0グラム以下※） 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（宅配料込、税込）</p> <p>・まごころおかず（お惣菜のみ：400キロカロリー基準※、食塩相当量3.0グラム以下※） 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（宅配料込、税込）</p> <p>・まごころダブル（お惣菜のみ：500キロカロリー基準※、食塩相当量4.0グラム以下※） 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（宅配料込、税込）</p> <p>・まごころ御膳（ごはん付：500キロカロリー基準※、食塩相当量2.5グラム以下※） 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（宅配料込、税込）</p> <p>・まごころ小箱（ごはん付：350キロカロリー基準※、食塩相当量2.0グラム以下※） 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（宅配料込、税込）</p> <p>・まごころ小箱（小）（ごはん付：250キロカロリー以上※、食塩相当量1.5グラム以下※） 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（宅配料込、税込）</p> <p>※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10月の情報を掲載） 追加で土曜日、日曜日、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	「ワタミの宅食」 徳島鳴門営業所	 ワタミ de 健康 おいしい	
メニュー (弁当)	<ul style="list-style-type: none">・【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150グラムと一緒に550キロカロリー基準、食塩相当量2.0グラム以下、たんぱく質20グラム以上、食物繊維7グラム以上)		
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>		
	<ul style="list-style-type: none">・ PAKU 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/		
	<ul style="list-style-type: none">・ 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		
<ul style="list-style-type: none">・ 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			
その他	<ul style="list-style-type: none">・ 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。※好い日のシリーズは対象外です。・ 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。・ 熱量の基準値は5日間コース平均で±50キロカロリー-I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?		

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 ヴァンペール鳴門910	営業日/時間 休業日	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/ファクシミリ	電話：088-685-3536 ファクシミリ：088-686-8202
住所	鳴門市撫養町木津829-10	営業日/時間 休業日	月曜日から土曜日/午前9時から午後6時 休業日：日曜日・祝日
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	<ul style="list-style-type: none">・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 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）		
その他	<ul style="list-style-type: none">・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	いーちステップ	電話番号/ファクシミリ	電話：088-679-7420 ファクシミリ：088-679-7421
住所	板野郡上板町七條字中井手29-1	営業日/時間 休業日	月曜日から金曜日/午前8時30分から午後2時30分 休業日：土曜日・日曜日・祝日 年未年始（12/29～1/3）
対応可能食	昼食	療養食対応	なし
注文方法	電話にて注文	配達地域	藍住町、上板町、板野町、石井町、阿波市
ホームページ	https://each123.net/step		
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・日替弁当（普通） 500円 ※おかず又はご飯を大にした場合は、各それぞれプラス50円となります。 ・宅配弁当（小盛） 350円 ・おかずのみ（日替メニュー） 350円 ・焼肉弁当 600円 ※全て税込		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所の畑で収穫した旬の野菜等をご相談により配達いたします。 ・異変があった場合は、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「**筋カトレーニング**」

< 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 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？

ちいさぼうかつしえんせんたー ちいき く こうれいしゃ さまざま そうだん たいおう きがる 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

- み まわ ふあん で
 ・身の回りのことに不安が出てきた
- かいごほけん し
 ・介護保険について知りたい
- こうれいしゃ せつ し
 ・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

- いま けんこう いじ
 ・今の健康を維持したい
- フレイル予防について知りたい
- かいごよぼうさようしつ さんか
 ・介護予防教室に参加したい




けんり まち
権利を守る

- あくしつ まうちんはんばい ひがひ
 ・悪質な訪問販売の被害にあった
- せいねんこうけんせいど し
 ・成年後見制度について知りたい
- ざやくたい ひと
 ・虐待にあっている人がいる



た
その他のこと

- こんろしよう し
 ・認知症のことにたいして知りたい
- ひやくさいたいそくさようしつ ちいさ かま
 ・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



...といあわ...
お問合せ

あいすみちょう ちいさぼうかつしえん せんたー
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え ばんち あいすみちょうやくば 4がい
 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

