



高齢者向け 宅配弁当・食材配達 事業者一覧



藍住町

令和4年8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食目以後割引あり		
その他	・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1度のカタログ販売（宅配）もあります。		



事業所・店舗名	ライフデリ鳴門店	電話番号/ファクシミリ	TEL：088-612-7234 FAX：088-679-7241
住所	鳴門市大麻町板東 西山田52-1	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	朝食 昼食 夕食 ※朝食は前日夕食配達時にお届け	療養食対応	あり
注文方法	電話又はファクシミリ	配達地域	藍住町
ホームページ	https://lifedeli.jp/naruto.html		
メニュー	○普通食 おかずのみ550円・ごはんセット600円 ○カロリー調整食 おかずのみ745円・ごはんセット795円 ○透析食 おかずのみ825円・ごはんセット875円 ○腎臓食 おかずのみ825円・ごはんセット875円 ○やわらか食 おかずのみ750円・おかゆセット800円 ○ムース食 おかずのみ650円・おかゆセット700円 ※全て税込		
その他	・配達の際、お客様にもしもの時は緊急連絡先（ご家族やケアマネジャー）に連絡します。 ・お米（精米済み10kg）の配達もできます。		



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756円、ごはん付き820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756円、ごはん付き820円 ○やわらか食（嚙む力が弱くなった方向け） おかずのみ756円、ごはん付き820円 ○ムース食（飲み込む力が弱くなった方向け） おかずのみ756円、ごはん付き820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	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	○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606円、おかず+ごはん660円 ○カロリー・塩分調整食 おかずのみ777円、おかず+ごはん820円 ○たんぱく・塩分調整食 おかずのみ777円、おかず+ごはん820円 ○透析食 おかずのみ777円、おかず+ごはん820円 ○消化にやさしい食 おかずのみ777円、おかず+ごはん820円 ○やわらか食 おかずのみ777円、おかず+おかゆ820円 ○ムースセット食 おかずのみ777円、おかず+おかゆ820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	「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
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WEB	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 3080円（616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 2900円（580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 2450円（490円/日） ○まごころダブル（お惣菜のみ：500Kcal基準、食塩相当3.5g以下） 日替わり5日間コース 1人用 3400円（680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 2450円（490円/日） ○まごころ小箱（小）（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 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。 詳細はWEB https://www.pakumogu-mealkit.jp/contents/home をご覧ください。 ○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分で主菜+副菜の2品ができる! ①毎日の食卓を彩る定番メニュー「彩りおうちごはん」 ②笑顔も華やぐ、まるでお店ごはん「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。	
その他	・毎週水曜日ご注文締め切り。翌週よりお届けします。 ・週1日1食よりご注文頂けます。 ・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。 ・地域包括支援センター、役場当該部署との連携を密にしています。	



事業所・店舗名	けんたくん 徳島南店	電話番号/ファクシミリ	TEL：090-4780-2348
住所	徳島市大原町余慶35-9	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	昼食 夕食	療養食対応	あり
注文方法	電話	配達地域	板野郡、徳島市、小松島市 阿南市、石井町
ホームページ	なし		
メニュー	○ひまわり（普通食）580円（税抜） ○すみれ（カロリー、塩分制限食）750円（税抜） ○たんぱく、塩分制限食 5食セット 2750円（税抜） ○ライス200g 110円（税抜）		
その他	○お弁当、ライスは冷凍でのお届けです。 ○注文は5食以上から承ります。 ○配達は土曜日に翌週分をまとめて配達します。 ○集金は現金になります。週1回の支払い又は月1回の支払いをお選びいただけます。		



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	〇日替わり幕の内弁当（揚げ物＋煮物＋和え物） 500円（税込）		



事業所・店舗名	虹色キッチン縁 (にじいろきっちゃんえにし)	電話番号/ファクシミリ	TEL : 090-3989-8754 FAX : 088-692-1435
住所	鳴門市大麻町桧道の北一番地	営業日/時間 休業日	㊟金曜日
対応可能食	昼食 夕食	療養食対応	なし
注文方法	電話	配達地域	藍住町内
ホームページ	なし		
メニュー/その他	〇メニュー、値段、配達的时间等は相談により対応します。		



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	なし		
販売商品	スーパー（キヨーエイ）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	食—こだわり—	電話番号/ファクシミリ	TEL：088-676-3067 FAX：088-676-3068
住所	板野郡藍住町東中富字直道傍示50-8	営業日/時間 休業日	平日/午前9時30分～午後3時30分 ⓧ土・日・祝
対応可能食	昼食	療養食対応	なし
注文方法	電話で前日正午までに注文	配達地域	藍住町
ホームページ	なし		
メニュー	〇日替わり健康弁当 730円（税込）		
その他	・自然派オーガニック商品の配達あります。 ・弁当、自然派オーガニック商品の配達は1回3000円以上のご注文又は弁当週3～5日定期注文の場合に承ります。 ・地産地消のお肉6kgの配達（税込6400円）、地産地消の野菜配達（税込4000円）もあります。配達は月1回です。（要相談）		





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
- 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 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 しせつ 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
- よほう し
 フレイル予防について知りたい
- かいごようほうきょうしつ さんか
 介護予防教室に参加したい



けんり まも **権利を守る**

- あくしつ ほうもんはんばい ひがい
 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
- ざくたい ひと
 虐待にあっていている人がいる



た **その他のこと**

- にんちしょう し
 認知症のことについて知りたい
- ひゃくさいたいそうきょうしつ ちいき かよ
 いきいき百歳体操教室など地域の通いの
 ば し
 場について知りたい



おといあわせ **お問合せ**

あいすみちょうおくのあざやかみえ 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

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

