

おかやまコープの「健康管理食」はじまりました!

体調に合わせて
食のお悩みを
解決します!

健康を気づかうシニア世代の方に

やわらか普通食

●やわらか普通食

嚥むチカラが気になる方に

介護食

●きざみ食 ●ムース食

カロリーや塩分が気になる方に

健康管理食

●カロリー調整食 ●たんぱく調整食



おすすめポイント!

個包装で
使いやすい!

ポイント 1 おいしさそのまま
「冷蔵」でお届け!
約10分で食事ができる!

ポイント 2 毎日食べても飽きない
約2000種類の
豊富なメニュー

ポイント 3 **低栄養の予防・改善**に
適切な栄養価と栄養バランスを
考えた献立

ポイント 4 **「かつおぶし」**
「昆布」からとった
ダシを使用

ポイント 5 管理栄養士監修、
カロリー・塩分などが
計算された週間献立表付き

ご利用の皆さまから
たくさんのお喜びの声を
いただいています!!



本当にすごい!
家庭でつくろうと思えば手間の
かかる食材ばかりなのに、湯せん
又はレンジで簡単に出来上がり。
本当にすごいと感謝しています。

口腔の手術後で、退院してからの
食事をバ配してありましたが、
ムース食があり、大変助かりました。



満足しています!

家で作らないめずらしい
メニューがあり、よこんでいます。
メニューが豊富で飽きがこず
満足しています。

管理栄養士が考えた、
健康でおいしい食事をお届けします。

※やわらか普通食
調理例

※写真・イラストはイメージです。

お申し込み・お問い合わせは

生活協同組合おかやまコープ

※一部お届けできない地域及び、時間指定の対応ができない地域がございます。

たべてん便受注センター

〒701-0296 岡山市南区藤田564-178



0120-014-899

【受付時間】月～金曜 9:00～17:00 E-mail tabetenbin@okayama.coop たべてん便 検索

スマホからは
こちら



詳しいコース内容と
料金表はウラ面を
ご覧ください。

お体の状態に合わせて選べる 56パターン

ご注文は1週間(週5日)単位です。ご希望のコース・セット内容・食数、ご利用パターンをお選びください。

1日あたり2食の組み合わせは、朝昼・朝夕・昼夕となります。

○夕食だけなど、1日あたり1食×5日分のご利用はできません。

○朝昼夕はすべて別メニューで、毎日メニューが変わります。

○糖尿病の方、腎臓病の方、透析をされている方は事前に主治医・栄養士にご相談ください。

コース名/特長	セット内容	1日あたり2食×5日 10食分			1日あたり3食×5日 15食分		
		朝 昼	朝 夕	昼 夕	朝 昼 夕		
		注文番号・金額	注文番号・金額	注文番号・金額	注文番号・金額		
やわらか普通食	やわらか普通食 うす味でやわらかめに作られた 栄養バランスのよい食事です。 1日あたりの 栄養基準 1500kcal・食塩相当量10.0g以下 (フルセット1日3食あたり)	1 本体 5,980円 (税込6,458円)	2 本体 5,980円 (税込6,458円)	3 本体 6,380円 (税込6,890円)	4 本体 9,150円 (税込9,882円)		
		5 本体 7,100円 (税込7,668円)	6 本体 7,100円 (税込7,668円)	7 本体 7,380円 (税込7,970円)	8 本体 10,700円 (税込11,556円)		
介護食	きざみ食 「やわらか普通食」を 5mm角程に刻んであります。 1日あたりの 栄養基準 1100kcal・食塩相当量10.0g以下 (フルセット1日3食あたり)	9 本体 7,250円 (税込7,830円)	10 本体 7,250円 (税込7,830円)	11 本体 7,650円 (税込8,262円)	12 本体 11,050円 (税込11,934円)		
		13 本体 8,450円 (税込9,126円)	14 本体 8,450円 (税込9,126円)	15 本体 8,850円 (税込9,558円)	16 本体 12,850円 (税込13,878円)		
	ムース食 できあがったおかずをムース状にしている ので、お料理の味をそのまま楽しめます。 1日あたりの 栄養基準 1000kcal・食塩相当量10.0g以下 (フルセット1日3食あたり)	17 本体 7,250円 (税込7,830円)	18 本体 7,250円 (税込7,830円)	19 本体 7,650円 (税込8,262円)	20 本体 11,050円 (税込11,934円)		
		21 本体 8,450円 (税込9,126円)	22 本体 8,450円 (税込9,126円)	23 本体 8,850円 (税込9,558円)	24 本体 12,850円 (税込13,878円)		
健康管理食	カロリー1600調整食 1日のカロリーを1600kcal、 食塩相当量を8.0g以下に調整しています。 1日あたりの 栄養基準 1600kcal・食塩相当量7.5g未満 (フルセット1日3食あたり ※間食を含む)	25 本体 8,250円 (税込8,910円)	26 本体 8,250円 (税込8,910円)	27 本体 8,450円 (税込9,126円)	28 本体 12,450円 (税込13,446円)		
		29 本体 9,480円 (税込10,238円)	30 本体 9,480円 (税込10,238円)	31 本体 9,680円 (税込10,454円)	32 本体 14,300円 (税込15,444円)		
	カロリー1440調整食 1日のカロリーを1440kcal、 食塩相当量を6.0g以下に調整しています。 1日あたりの 栄養基準 1440kcal・食塩相当量6.0g未満 (フルセット1日3食あたり ※間食を含む)	33 本体 8,250円 (税込8,910円)	34 本体 8,250円 (税込8,910円)	35 本体 8,450円 (税込9,126円)	36 本体 12,450円 (税込13,446円)		
		37 本体 9,080円 (税込9,806円)	38 本体 9,080円 (税込9,806円)	39 本体 9,280円 (税込10,022円)	40 本体 13,700円 (税込14,796円)		
	たんぱく40g調整食 たんぱく質とカリウムを抑え、1日のたん ぱく質は、40g以下に調整しています。 1日あたりの 栄養基準 1800kcal・たんぱく質40g・食塩相当量6.0g未満 ・カリウム2000mg以下・リン800mg以下 (フルセット1日3食あたり ※間食を含む)	41 本体 8,580円 (税込9,266円)	42 本体 8,580円 (税込9,266円)	43 本体 8,880円 (税込9,590円)	44 本体 13,000円 (税込14,040円)		
		45 本体 9,400円 (税込10,152円)	46 本体 9,400円 (税込10,152円)	47 本体 9,700円 (税込10,476円)	48 本体 14,200円 (税込15,336円)		
	たんぱく60g調整食 カリウムやリンに配慮しながら、1日のた んぱく質は、60g以下に調整しています。 1日あたりの 栄養基準 1800kcal・たんぱく質60g・食塩相当量6.0g未満 ・カリウム2000mg以下・リン900mg以下 (フルセット1日3食あたり ※間食を含む)	49 本体 8,580円 (税込9,266円)	50 本体 8,580円 (税込9,266円)	51 本体 8,880円 (税込9,590円)	52 本体 13,000円 (税込14,040円)		
		53 本体 9,400円 (税込10,152円)	54 本体 9,400円 (税込10,152円)	55 本体 9,700円 (税込10,476円)	56 本体 14,200円 (税込15,336円)		

◎価格は2026年6月現在の価格です。 ◎画像は献立と盛り付けの一例です。 ※間食はセットに含まれません。献立を参考に各ご家庭でご準備ください。

商品が届いたら**冷蔵庫**に保管願います。

お届け時

1食ずつ袋詰めされています。喫食日にあわせてお召し上がりください。消費期限は喫食日より2～3日後なので、急な用事などで喫食日に食べられなくても無駄になりません。



食べ方

- × 温め不可 サラダ・和え物は、そのままお皿に盛りつけるだけ。
- 温め可 揚物・焼物・煮物・炒め物は温めて。

ラベルを
チェック!

0温め可



お鍋にパックを入れ、水から5～10分湯煎し、お皿に盛りつけます。



袋から出して食器にのせてラップをかけレンジで1～2分温め、お皿に盛り付けます。



食事の支度は約10分で完成!

お申し込み

- ご注文は1週間(週5日)単位です。
- 左記の一覧(56パターン)より、ご希望のコース・セット内容・食数をお選びください。
- おかやまコープ(生協)の組合員でない方は、ご加入の手続きが必要です。
- ご加入は出資金1,000円をお預かりします。脱退時に、定款に基づき出資金をお返しします。詳しくはたべてん便受注センターにお問い合わせください。

配 送

- 毎週土曜日に5日分をクロネコヤマト・クール便(冷蔵)で生協登録住所へお届けします。※お留守のときは、不在票が入ります。
- ※配達時間のご指定は、クロネコヤマトの指定する時間帯で可能です。詳細は下記のフリーダイヤルでご相談ください。
- ※一部お届けできない地域及び、時間指定の対応ができない地域がございます。

お申し込み内容の変更

- ご注文された商品は「自動継続」となります。
- 中止、再開、内容・数量の変更のご連絡は、水曜日までに下記のフリーダイヤルでお申し出ください。ご連絡をいただいた翌週土曜日お届け分から変更いたします。
- 石川県の工場にて製造しています。天候や交通事情のため、お届け日時が変更となる場合があります。また、自然災害などによりお届け出来ない場合がありますのであらかじめご了承ください。

お支払い

- ご利用代金のお支払い方法は、毎月1回、ご指定の口座からの「口座引落し」のみとなります。
- 毎月26日に引落としとなります(26日が土・日・祝日の場合、翌営業日となります)。
- 現金でのお支払いはお受けできません。

お申し込み・お問い合わせは

**生活協同組合おかやまコープ**

たべてん便受注センター 〒701-0296 岡山市南区藤田564-178

**0120-014-899**

スマホからは
こちら



【受付時間】月～金曜 9:00～17:00 E-mail tabetenbin@okayama.coop たべてん便 検索