

### 普通食

お届け例

- メニュー
- 若鶏の唐揚げ
  - ペペロンチーノ
  - ブロッコリーとエビのサラダ
  - 豚肉と野菜の炒め物
  - そうだがつおの角煮
  - 桜でんぶ



栄養目安	おかず
エネルギー	144~314kcal
たんぱく質	11.7~19.7g
食塩相当量	3.0g以下

### 健康ボリューム食

お届け例

- メニュー
- カレイの唐揚げ
  - 胡瓜と木耳の酢の物
  - 青椒肉絲
  - ポテトサラダ
  - オクラの胡麻和え
  - 刻みたくあん



栄養目安	おかず
エネルギー	264~464kcal
たんぱく質	11.0~30.0g
食塩相当量	3.0g以下

様々な病態にあわせて、宅配クック123の栄養成分調整食をご用意！（その他の種類もございます。）

#### カロリー・塩分調整食



栄養目安	おかず
エネルギー	228~252kcal
たんぱく質	14.4~17.6g
食塩相当量	2.0g未満

#### たんぱく・塩分調整食



栄養目安	おかず
エネルギー	284~344kcal
たんぱく質	10.0g以下
食塩相当量	2.0g未満

#### やわらか食



栄養目安	おかず
エネルギー	131~227kcal
ナトリウム	1197mg以下
食塩相当量	3.0g以下

### ご利用者様も安心の使いやすさ

ライフサイクルに合わせて

前日18時までの注文で翌日の昼食からお届けできます。



今週は土日のみ、など曜日別にご注文することが可能です。



1日からや連休中のみなど、スポットでの注文にもご対応いたします。

いつでも好きなときに便利に使える！

ご要望や体の状態に合わせて

きざみやおかゆの対応も無料です。



アレルギー等で食べられないものはご相談ください。別の食材に差し替え致します。



食事制限がある方等のお食事にも多数用意しています。



(一部対応できない食材がございます)



# 千葉県店舗一覧

店舗	住所		電話番号	FAX番号	配達エリア (★行政指定配食事業参入)
野田・春日部店	278-0055	野田市岩名2-6-20 ラフィーネ岩名101	04-7127-6616	04-7127-6617	★野田市全域・春日部市全域
流山店	270-0164	流山市流山2-287-1	04-7150-1147	04-7150-1147	流山市全域
松戸店	270-2261	松戸市常盤平1-19-1	047-384-0080	047-382-5084	★松戸市全域
北総店	270-1102	我孫子都1-17	04-7193-8901	04-7193-8902	★我孫子市・★印西市・白井市・★柏市・佐倉市・四街道市・酒々井町・香取市・東庄町・鎌ヶ谷市・栄町・神崎町
銚子店	288-0817	銚子市清川町3-6-13	0479-20-0228	0479-21-9787	銚子市全域
習志野店	275-0013	習志野市花咲2-1-15	047-471-2122	047-471-2122	習志野市全域・★船橋市(一部)
中山店	272-0001	市川市二俣1-1-23	047-320-5123	047-328-1317	市川市(一部)・★船橋市(一部)
市川南・浦安店	272-0133	市川市行徳駅前2-9-20	047-318-6886	047-318-6887	浦安市全域・市川市(一部)
しのめ八千代店	275-0001	習志野市東習志野8-9-8	047-429-8822	047-429-8821	★八千代市全域
花見川店	262-0015	千葉市花見川区宮野木台4-1-54	043-290-6620	043-290-6620	千葉市花見川区全域・稲毛区全域・美浜区全域
千葉中央店	264-0032	千葉市若葉区みつわ台2-4-11	043-239-9261	043-239-9376	千葉市中央区全域・若葉区(HP上記載無ですが可)
東金大網店	283-0006	東金市東新宿10-12 コーポ野口103	0475-53-6191	0475-52-8026	東金市全域・大網白里市全域・千葉市緑区全域
ふたば茂原店	299-4402	長生郡睦沢町川島1947	0475-36-5188	0475-36-5189	茂原市・一宮町・睦沢町・長生村・白子町・長柄町・長南町
市原店	290-0255	市原市光風台3-623	0436-63-5278	0436-63-5278	★市原市全域
木更津君津店	299-1146	君津市大和田1-14	0439-29-6091	0439-29-6102	★木更津市全域・君津市全域・袖ヶ浦市・富津市全域

配達エリアに関しては、上記に記載されなくても一部配達出来ない地域がある可能性があります。詳しくは直接店舗にお問い合わせ下さい



宅配クック123は、**土日祝日・お盆も休まず**  
営業致しております。(正月三が日を除く)