

夕食お弁当宅配サービス



フィロシーク青森
カーリングチーム

栄養バランスの取れた
手作りの夕食お弁当
私たちもおすすめします!!

1

適切な栄養バランス
を取りながら、
カロリーを控えめに
しています。



2

かつお節や昆布だし
の味を活かしながら
塩分を控えめにし
ています。



3

県産・国産の食材に
こだわっています。
魚は骨取りです。



おかずも豊富で
毎日飽きのこない
のが嬉しいですね。
栄養バランスにも
満足しています。

まずはお問い合わせ下さい!! お電話受付時間／月～金 午前9:00～午後5:00(祝日を除く)

フリーダイヤル



ゼロ ヨン ヨン ヨン パッ パ

0120-044-488

青森県民生活協同組合 夕食お弁当宅配事業部 〒030-0947 青森市浜館3丁目7-7

虹のげんき食

おかず
6~7
種類

栄養バランスの取れた、おかずいっぱいのお弁当を毎日お楽しみいただけます。

1食あたり 税込価格 **660円**

1食あたり(週平均)
 カロリー基準 塩分基準
350kcal 3.0g以下

週5日間コース継続割引で
 1食あたり 税込価格 **640円**

健康バランス食

おかず
5~6
種類

栄養バランスはしっかりと。塩分とカロリーを控え、健康管理をサポート。

1食あたり 税込価格 **590円**

1食あたり(週平均)
 カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

週5日間コース継続割引で
 1食あたり 税込価格 **570円**

いきいき食 (容器洗浄返却不要)

おかず
5~6
種類

組合員のご要望をうけ、お届け日を含め4日間保存出来るおかずを商品化。

冷蔵庫で保管して、翌日の朝や昼のおかずとしてもご利用頂けます。容器の洗浄返却がむずかしい方にもおすすめです。

1食あたり 税込価格 **660円**

1食あたり(週平均)
 カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

週5日間コース継続割引で
 1食あたり 税込価格 **640円**

コープのやわらか食 (介護食分類)

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類2021 嚥下調整食4

おかず
5~6
種類

素材の形やおいしさはそのままに、楽に噛める柔らかさです。調理時間の調整や酵素を使用した調理で食材を柔らかくしました。

1食あたり 税込価格 **660円**

コープのやわらか食のカロリー・塩分は、毎週お届けする献立表でご確認下さい。

週5日間コース継続割引で
 1食あたり 税込価格 **640円**

コープのそふと食 (介護食分類)

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類2021 嚥下調整食3

食べることに困難を抱えた方にも、栄養バランスと美味しさをお届けします。

食材を舌でつぶせる硬さのムース状にしました。

1食あたり 税込価格 **680円**

コープのそふと食のカロリー・塩分は、毎週お届けする献立表でご確認下さい。

週5日間コース継続割引で
 1食あたり 税込価格 **660円**

バランス土日セット

おかず
5~6種類
(1食分) (容器洗浄返却不要)

土・日ご利用のご要望にお応えした2食分のセットです。(お届けは金曜日)

2食セット
 税込価格 **1,220円**

1食あたり(週平均)
 カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

健康バランス食とほぼ同じ栄養価とボリュームです。冷蔵庫で保管して、月曜日の午後9時までの消費期限です。 **ご注意** バランス土日セットだけの利用はできません。

安全・安心 県民生協の夕食お弁当宅配サービス

◇管理栄養士が1日の3分の1を目安に栄養のバランスを考えて献立を作っています。

◇塩分・カロリーを抑えた献立で、継続して食べていただくことで、偏りがちな食生活の改善が応援できると考えています。

◇お弁当の食材は、食品添加物自主基準にもとづいた食材を使用しています。

◇お弁当の調理施設は、オール電化厨房施設としてHACCP(ハサップ)認定の施設です。食害菌が発生しない温度管理と・時間管理の徹底した安全衛生管理で製造しています。

サラダプラス 別売

1食分食べきりサイズの生野菜サラダです。(ドレッシング付き)
 キャベツ・グリーン・オニオンの3種類のサラダを日替わりでお届けします。
 (種類の指定はできません)



1食 税込価格 **180円**

普通ごはん 別売

青森県産まっしぐら使用
 毎週1週間のうち1日が「かわりごはん」になります。

160g前後 約267kcal

1食 税込価格 **130円**

レトルトパックごはん 別売

バランス土日セットには、こちらをご利用ください。

180g 252kcal

1食 税込価格 **150円**

お好みのごはんをお選びください。 ※レトルトパックは保存できます。

カップみそ汁 別売

日替わりでお届けいたします。(種類の指定はできません。)



1食 税込価格 **150円**

ご利用に関して

月～金のうち、週のご利用が3日以上からご利用いただけます。
月曜日から金曜日の5日間。もしくは、ご自由に曜日を指定してご利用いただけます。

お届けの曜日

平日の月曜日から金曜日まで。(月～木の祝日はお休みです。金曜日の祝日は営業です。)
お盆期間・年末・年始のお休みがあります。
その他、特別なお休みの日は前もってご利用者にお知らせを配布します。

お申込方法

夕食お弁当宅配専用フリーダイヤル**0120-044-488**までお電話下さい。
または、お近くの県民生協のお店の受付カウンターでも承っております。
お気軽にお問合せ下さい。

しめ切りについて

お申込のしめ切りは、毎週火曜日の午後5時(17時)です。

火曜日の17時までにお申込で、翌週の月曜日から始められます。

日	月	火	水	木	金	土
			翌々週の月曜日から開始できます			
翌週の月曜日から開始できます						
	お届け 開始日					

◇ = お申込日

お休み・変更・キャンセルについて

火曜日の17時が変更・お休み・キャンセルなど全てのしめ切りになります。
毎週火曜日の17時までのご連絡で、翌週の月曜日からのご予約を1日単位で変更できます。

注意

火曜日17時(しめ切り)を過ぎますと、翌週分の変更・キャンセルとも不可となります。(翌週分の代金もお支払いいただきます。)
その場合、翌々週月曜日からの変更・キャンセルになりますのでご注意ください。
夕食宅配弁当は、予約受注生産になりますので、お客さまの都合による急な返品・交換・キャンセルはお受けしておりませんのでご了承下さい。

夕食お弁当宅配 Q&A

Q だれでも注文できるの？

A 継続利用の場合は、原則として県民生協への組合員加入と利用規約への同意が必要です。

Q 私(組合員)が注文して、高齢の父親の所に届けてもらえるの？

A お届け先が配達区域内であれば大丈夫です。県民生協では青森県や県内各市町村と「高齢者等見守りの取組」推進に関する協定を結んでおりますので、安否確認をしながらお届けしています。※お弁当宅配の配達区域は、浪岡地区を除く青森市内です。

Q お弁当のお届け時間は？

A お届け時間は、おおむね午後1時から午後6時の間に行います。初回の配達時間が目安となります。時間指定は出来ません。

Q お弁当はいくつから注文できますか？種類を組み合わせで注文できますか？

A 1週間に3日以上のご注文からになります。種類の組み合わせも自由に出来ます。

Q 配達日、留守にする場合は？

A 留守の場合には、発泡スチロールのBOXに保冷剤と一緒にお弁当を入れて、指定の場所に置きます。(小屋の中や、風除室の隅など)

Q 土日や祝日も利用したいのですが？

A ●土日用には「バランス土日セット」という2食で1セットの商品がございます。お届けは金曜日ですが冷蔵庫保存で月曜日の21時までの賞味期限でお召し上がりいただけます。
●祝日用には、休みの前日(月曜日が休みの場合は金曜日に)「いきいき食」という商品をお届けすることが出来ます。

「いきいき食」は普通のお弁当と一緒に夕方にお届けしますが、冷蔵庫に保管しておけば本体に表示された消費期限まで(お届け日含め3日間、但し金曜日お届けの物は4日間)保存できる商品です。

Q お弁当は冷凍ですか？

A 冷凍ではございません。手作りのお弁当を冷蔵で冷やしてお届けしています。食べる直前に電子レンジで温めてお召し上がりください。

Q お弁当の中身の指定は出来ますか？

A ご指定は出来ません。管理栄養士が栄養バランスを考え、毎日違うメニューでお届けします。前の週に翌週分のメニュー表を配布していますのでご参考にしてください。

Q 代金の支払い方法は？

A 基本は銀行口座振替です。現金でのお支払いにも対応しています。お弁当のお届け時に不在が多い場合は銀行口座振替をお願いします。

口座振替・日専連カード振替 前月の21日から当月20日までのご利用分を集計し、翌月27日に振替いたします。(27日が休日の場合、翌営業日の振替となります)

※口座振替は「青森みちのく銀行」。日専連カードは青森の「日専連ホールディングス」のカードに限ります。

現金でのお支払い お届けスタッフに、毎週最初のお届け日(基本は月曜日)に前払いで1週間分をお支払いいただきます。

夕食お弁当宅配利用規約

2026.3.1更新

夕食お弁当宅配は、青森県民生活協同組合（以下「県民生協」といいます）が運営する事業です。ご利用には、県民生協への組合員加入と夕食お弁当宅配利用規約への合意、県民生協が指定する項目に従って利用登録が必要です。配達対象地域は、青森市内(旧浪岡は除く)です。以下に記載されている利用規約に同意できない場合は、ご利用いただけませんのでご了承をお願いします。

お弁当の注文と宅配について

- ① 夕食お弁当を、月曜日から金曜日までの5日間お届けするサービスです。注文単位は、月曜日から金曜日の1週間（5日間）、（4日間）、（3日間）の単位での予約登録制です。週の最低注文単位は3日以上からとなります。
- ② 土・日・祝日はお休み致します。ただし金曜日が祝日の場合は営業いたします。お盆・年末年始のお休みがございます。
- ③ 登録お申し込み・ご注文・変更等の締め切りは、お届け該当週の前週の火曜日17時までです。前週の火曜日17時（締め切り）までの受付で、翌週月曜日からの宅配になります。以後ご利用は、お申し出のあるまで自動継続が選択できます。あらかじめ期間を指定してのご注文も承ります。
- ④ お届け週の途中で、変更・キャンセルは出来ません。前週の火曜日17時（締め切り）までの受付で、翌週月曜日からの変更・キャンセルになります。締め切り前のご連絡であれば、1日単位での変更・キャンセルが可能です。
- ⑤ 火曜日17時（締め切り）を過ぎますと、翌週分の変更・キャンセルとも不可となります。（翌週分の代金もお支払いいただきます。）その場合、翌々週月曜日からの変更・キャンセルになりますので締め切りにはご注意ください。宅配弁当につきましては、予約受注生産になりますので、お客さまの都合による急な返品・交換・キャンセルはお受けしておりません。
- ⑥ お弁当のお届けは、午後1時～午後6時までの間に原則手渡しで行います。（初回の配達時間を参考にしてください。）お届け時間帯の指定は出来ません。（曜日や天候、季節、交通事情により時間が変動する場合があります。）
- ⑦ 不在の場合は、発泡容器に保冷剤とお弁当を入れて指定の場所に置きます。
- ⑧ お弁当は、お届け伝票を付けてお届け致しますので、ご確認のうえ間違い等ございましたらご連絡下さい。
- ⑨ お弁当容器・発泡容器・保冷剤は、回収いたしますので個人的に別用途での使用はしないで下さい。（いきいき食・バランス土日セットの容器は回収いたしません。）容器・保冷剤を個人的使用や故意にお返し頂けなかった場合は、実費負担して頂きます。

商品について

- ① 夕食お弁当宅配では、メインのお弁当メニューと追加メニューがございます。追加メニューのみの注文は出来ません。必ず、お弁当メニューと一緒にご注文下さい。
- ② バランス土日セットの配達日は金曜日です。
- ③ お弁当は冷凍ではございません。製造直後に急速冷却機や金属探知機を通し、冷やして配達しております。お弁当容器は電子レンジ対応です。お召し上がりの際は電子レンジで約2～3分、お好みにより温めてお召し上がり下さい。
- ④ お弁当は届きましたらお召し上がりになるまでは冷蔵庫で保管し、配達当日の午後9時までにお召し上がりください。
- ⑤ 健康バランス食・虹のげんき食・やわらか食・そふと食・ふつうごはんの容器は回収いたします。食べ残しなどはご自身で処分して、かるく水洗いをしてご返却ください。
- ⑥ いきいき食・バランス土日セット・催事弁当のお弁当容器は回収・再利用は致しません。ご利用者様ご自身でリサイクル処分をお願いします。容器はプラスチック製容器包装です。

ご利用代金のお支払いについて

- ① ご利用代金の支払いは、基本的に口座振替（青森みちのく銀行）もしくはＣＯＯＰ日専連カード（青森県の日専連ホールディングスのカードに限る）振替が原則です。
- ② 口座振替・日専連カード振替は、前月の21日から当月20日までのご利用分を集計し、翌月27日に振替いたします。（27日が休日の場合、翌営業日の振替となります）該当月の口座振替が出来なかった場合（手違い等）は、月内に現金でお支払いいただきます。
- ③ 2ヶ月に一度の振替は行っておりません。年金支給月の振替は行っておりません。
- ④ 振替不能が繰り返される場合は、ご利用を停止させていただきます。
- ⑤ 現金でお支払いの場合は、配送スタッフに毎週最初の宅配日（基本は月曜日）に前払いで1週間分をお支払いいただきます。現金での代金お支払い場所は、お弁当の配達先のみとさせていただきます。お支払いが滞る場合には、ご利用を停止させていただきます。宅配時に不在の方は、口座振替やカード決済の手続きをお願いします。
- ⑥ 口座振替をご利用の方へは、月末に振替金額の記入された請求書をお届けいたします。お届け伝票と照合の上ご確認ください。請求書のお届け先は、お弁当の配達先になります。
※お弁当の配達先と違う場所へ請求書を送付希望される場合は、別途有料での送付となります。（送付事務手数料1 通150円税込）
※利用明細及び請求書等の発行等を希望される場合は別途有料での送付となります。（作成事務手数料1 通200円税込と送付事務手数料1 通150円税込）

お休みについて

- ① 土・日・祝日はお休みします。ただし、金曜日が祝日の場合は営業いたします。
- ② お盆・年末・年始のお休み期間（下記の期間は、お弁当の宅配をお休みさせていただきます。）
お盆期間中の休み：8月13日～8月15日（その年の暦により変更する場合があります。）
年末・年始の休み：12月31日～1月3日（その年の暦により変更する場合があります。）
- ③ お盆・年末・年始・その他のお休みは別途お知らせを配布いたします。

生協のお店でお申込の場合は①～⑨をご記入の上ご持参下さい。

【夕食お弁当宅配 お申し込み登録用紙】

受付日	年	月	日	受付店舗	受 付 者
-----	---	---	---	------	-------

加入済み	・	新規加入	① 組合員番号							
------	---	------	---------	--	--	--	--	--	--	--

② 夕食お弁当宅配利用規約に同意し申込み致します。印及び直筆サイン

③ 登 録 者 お 名 前	（ふりがな） 男 ・ 女 様	生年 月 日	大 ・ 昭 ・ 平 年 月 日
ご 住 所	郵便番号 ー	電 話	自宅 携帯
ご 家 族	同居の人数（自分を含めて 人）		

※ 申込者とお届け先が異なる場合、下にお届け場所をご記入下さい。同じ場合は不要です。

④ お届け先 お 名 前	（ふりがな） 男 ・ 女 様	生年 月 日	大 ・ 昭 ・ 平 年 月 日
お届け先 ご 住 所	郵便番号 ー	電 話	自宅 携帯
ご 家 族	同居の人数（自分を含めて 人） 登録者との続柄		

※ 緊急連絡先は、ご本人に連絡がつかない場合に、登録先に連絡するため使用しますので必ずご記入ください。

⑤ 緊急連絡先 （見守り用）	お名前（ふりがな） 様	続柄 ・ 他	電 話 番 号	
-------------------	--------------------	--------	------------	--

⑥ お支払い 方 法	口座振替 青森みちのく銀行	日専連ホールディングス カード決済	現金支払い	お支払者氏名
---------------	------------------	----------------------	-------	--------

⑦ お 届 け 開 始 日	月 日（ 曜日）	自動継続 にする	終了日を指定する （ 曜日） 月 日まで
------------------	----------	-------------	----------------------------

⑧ 曜日ごと注文数量をご記入ください。						⑨ 確認事項（重要）	
商 品 名	月	火	水	木	金	ほぼ在宅 ・ 不在が多い ・ 常に不在	
健康バランス食						インターホン／ 鳴らす ・ 鳴らさない	
虹のげんき食						玄 関／ 開ける ・ 開けない	
やわらか食						風 除 室／ あ り ・ な し	
そ ふ と 食						オートロックマンション ・ 犬	
い き い き 食						常に不在対応（置き配）を希望する。	
土 日 セ ャ ッ ト	土日セットは2個で1セット					不在時の置き場所（必ずご記入下さい）	
普 通 ご は ん						その他・特記事項	
レトルトバックご飯							
カップみそ汁							
サラダ・プラス							

システム登録日	年 月 日	システム登録者
---------	-------	---------

切り取り

県民生協の



夕食お弁当 宅配サービス



..... まずは、お問い合わせ下さい。

お電話受付時間／月～金 午前9:00～午後5:00(祝日を除く)



0120-044-488

県民生協の各お店でも受付けております。

お問い合わせはお気軽に、お店の受付けまでおこし下さい。

青森県民生協のお店

店 舗 名	営業時間	住 所	電話番号
つ く だ 店	9 : 00 ～ 22 : 00	青森市中佃2-19-23	017-742-1424
金 沢 店	9 : 00 ～ 22 : 00	青森市浪館泉川20-5	017-739-8212
八 重 田 店	9 : 00 ～ 22 : 00	青森市造道3-25-9	017-765-2501
新 城 店	9 : 00 ～ 21 : 00	青森市石江江渡52-3	017-788-3401
は ま な す 館	9 : 00 ～ 22 : 00	青森市羽白沢田306-1	017-788-5800
コ ス モ ス 館	9 : 00 ～ 22 : 00	青森市富田3-16-8	017-766-7771
ひ ま わ り 館	9 : 00 ～ 22 : 00	青森市浜館6-4-1	017-744-8000
あ じ さ い 館	9 : 00 ～ 22 : 00	青森市松原3-9-2	017-732-1515
さ く ら 館	9 : 00 ～ 21 : 00	青森市桜川7-5-9	017-765-1717
ア カ シ ア 館	9 : 00 ～ 22 : 00	青森市柳川2-4-22	017-761-7722
あ や め 館	9 : 00 ～ 22 : 00	青森市三内丸山11-132	017-761-7733