

やさしい 食生活

手づくりの味

個人向け配食サービス

簡単調理で
おいしく
健康的に。
おいしい食事が
毎日を彩ります。
味も栄養も
バランスの良い
豊富なメニューが
アクティブな
生き方を
サポートします。

【メニュー例】

- ・さわらのみりん焼き
- ・白ねぎと人参
- ・じゃが芋のそぼろ煮
- ・ピーマンマリネ

※ご飯とお碗は「やさしい食事」
に含まれていません。

栄養管理された食事をご自宅へお届け

✓ 管理栄養士監修だから安心

✓ 最大で塩分約 40%カット※1

✓ 簡単調理で手間入らず

1日3食(1食あたり500円)

1,500円(税別)

【1食】主菜1品、副菜2品

※おかずのみ

いまなら
無料サンプル
(1食)
お届けします!

詳しくは裏面をご覧ください。

※1：厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」では1日の塩分摂取量目標量は、成人男性で8g以下、成人女性で7g以下とされています。「やさしい食生活」は、3食召し上
がっていたいただいても摂取目標量を下回ります。

全国に年間約250万食をお届けしています。

※施設利用分含む

「やさしい食生活」をご利用した場合、1日3食ひと月で45,000円のご負担になります。高齢単身者の食費平均は約35,000円（家計調査年報2015年）ですから1万円ほど高くなります。しかし、私たちには「やさしい食生活」をお薦めする理由があります。

メニューは、栄養士が管理し1食あたりの塩分は2g以下。これは厚労省が定めている基準を下回ります。また、調理済みのメニュー（要冷蔵）をご自宅にお届けしますので、買い物に出る時間や移動負担がかりません。電子レンジか湯煎して温めるだけなので、調理時間約7分と時間と光熱費も少しですみます。

メニュー例

- | | |
|--|---|
| 1 主菜／さんまの塩焼き
副菜／ふんわり蒸しの煮合わせ、なめこと千切り大根のサラダ | 3 主菜：鶏のハーブ焼き
副菜：カラフルピーマン炒め、黒ゴマ根菜サラダ |
| 2 主菜：ハンバーグチリソース
副菜：きのこベーコンのソテー、ジャガイモのコロコロサラダ | 4 主菜：焼きアジの南蛮漬け
副菜：麻婆豆腐、畑菜のお浸し |

お届け方法と調理例

商品をご指定いただいた日に、ご自宅までお届けします。「やさしい食生活」は、ひと品ずつ真空パックしてありますので、**そのまま湯煎して温めるか、容器に移してレンジで温めてから**お召し上がりください。

お届け方法姿



※1食分に小分けされ、一品ずつ小包装真空パックされています。

ご注文方法

①注文

お客様 → コーヒン商会

電話または注文欄にご記入の上、FAXを送信してください。

②注文確認

コーヒン商会 → お客様

FAXでのご注文の場合のみ当社より確認の電話を差し上げます。

③商品お届け

コーヒン商会 → お客様

配達日（月曜・木曜）にお届けいたします。

「やさしい食生活」のご注文は、電話かFAXで受け付けています。

TEL 0855-28-3000（コーヒン商会代表） **FAX 0855-28-1514**

ご注文は
3食分から受け付け

お届けは
月曜日・木曜日

配達エリア
浜田市全域、江津市内

お電話の場合は、氏名、住所、注文数、お届け希望日をお申し付けください。FAXの場合は、以下の注文欄に必要事項をご記入の上、FAXにて送信してください。エリア外からの注文は応相談となります。お気軽にご相談ください。

※メニューを選ぶことはできませんので、予めご了承ください。 ※「やさしい食生活」は真空パック包装ですので、冷蔵保存も可能です。（ただし、お届けから1週間を目処にお召し上がりください。） ※代金は、商品お届けの際にお受け取りいたします。

販売者

宅配弁当・仕出し・オードブルならお任せください

株式会社 コーヒン商会

〒697-0006 島根県浜田市下府町388-45
TEL 0855-28-3000 FAX 0855-28-1514

「やさしい食生活」FAX注文欄

氏名		住所	
連絡先（ご自宅）	連絡先（携帯）	注文数	希望お届け日
— —	— —	食分	月 日

※日中に連絡の取れる番号をご記入ください。

※基本、月曜・木曜のお届けとなります。 ※お届け日は、諸事情により変更となる場合もございます。

無料サンプル申し込み

※サンプルをお申し込みの方は、右のアンケートにお答えください。

氏名		住所	
連絡先（ご自宅）	連絡先（携帯）	希望お届け日	
— —	— —	月 日	

FAX 0855-28-1514

無料サンプルをご希望の方は、アンケート項目をご記入ください。

「やさしい食生活」を試して見たいと思われた理由は何ですか？
（複数回答可）

- ・おいしそうだから
- ・管理栄養士が監修した栄養バランスのとれた食事メニューだから
- ・調理の手間が省けるから
- ・お手頃価格だから
- ・その他

※その他を選んだ方は具体的な理由をお書きください。