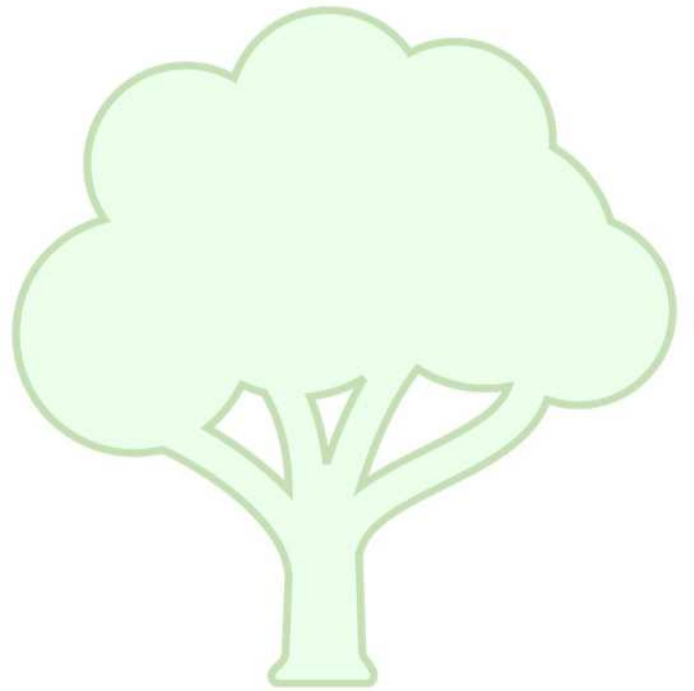






# 佐賀県配食サービス事業所一覧



佐賀県 健康福祉部  
健康福祉政策課

令和5年5月末現在

# 目次

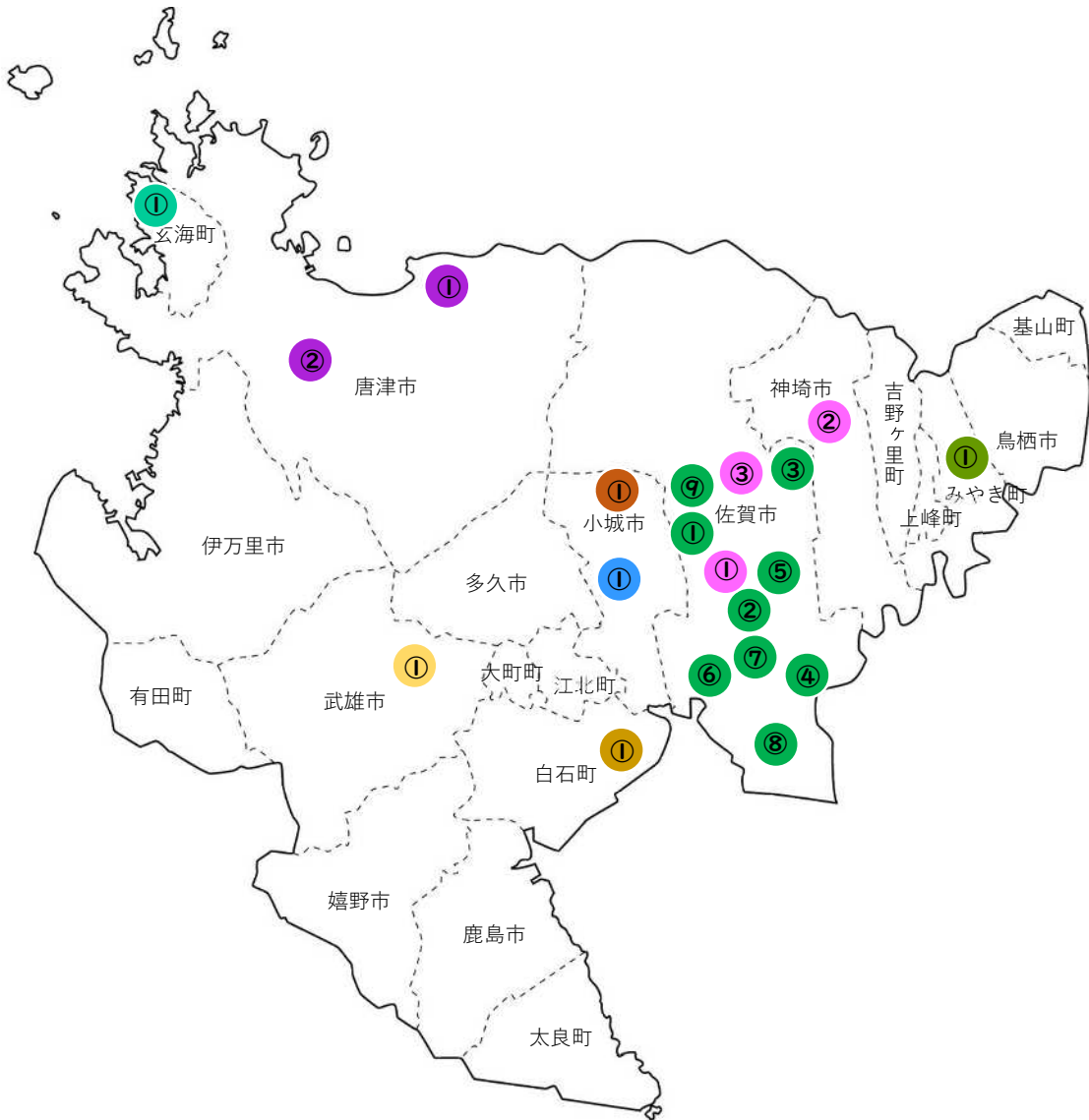
 県内事業所一覧表	P 1
 事業所個票	P 2 ~ P 1 1
 事業内容詳細一覧	P 1 3 ~ P 2 3
 高齢者の食事等一言アドバイス	P 2 5 ~ P 3 0

## 本冊子に関する注意点

本冊子は令和5年5月末現在の内容で掲載しています。現時点での情報（配達エリアや価格等）と異なる場合もありますので何卒御了承ください。

なお、店舗の詳しい情報についてはそれぞれの店舗にお尋ねください。

# 佐賀県配食サービス事業所MAP



配達エリア	店番	店名	配達エリア	店番	店名
県内全域	①	コープさが生活協同組合	小城市	①	ひまわり弁当
	②	J A さが本所生活総合宅配センター	小城市・多末市・江北町・白石町	①	まごころ弁当菊前小城店
	③	株式会社ヨシケイ佐賀	みやき町	①	割烹 いまむら
佐賀市	①	まごころ弁当佐賀店	唐津市	①	大こくや
	②	やさい工房たたら	唐津市	②	宅配クック123唐津店
	③	配食のふれ愛 佐賀中央店	玄海町	①	ふるさと発想館
	④	ライフデリ佐賀店	武雄市	①	ゆめランチ
	⑤	はし富仕出し店	白石町	①	社会福祉法人 蓮花の会 がたっこ弁当
	⑥	配食のふれ愛 葉隠の里店			
	⑦	ヘルスランチあららぎ			
	⑧	社会福祉法人 まごころ会			
	⑨	宅配クック123佐賀店			

県内全域

## ①コープさが生活協同組合



### 店主からのひとこと

月曜日から金曜日まで、栄養バランスを考えたお弁当を、毎日お届けします。

お店の基礎情報	
連絡先	0120-443-304
配達日	月～金曜日(夕食対応)
営業時間	9:00～17:00
店休日	土・日曜日、年末年始
配達エリア	佐賀市(高速より南)、鳥栖市、基山町、みやき町(旧三根町を除く)、上峰町、吉野ヶ里町、小城市(高速より南)、神埼市(神埼町の一部)、武雄市(川登町、若木町、武内町、山内町の一部を除く)、鹿島市市街地、大町町、江北町、唐津市(旧唐津市市街地、浜玉町) ※配達エリアであっても配達できない場所がありますので事前にご確認ください。
価格	2,890円(5日分)(税込) ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ可 6種:3,045円(5日分)(税込) 8種:3,935円(5日分)(税込) ・介護食、健康管理食の食種あり

県内全域

## ②JAさが本所生活総合宅配センター



### 店主からのひとこと

安全・安心な素材で、栄養バランスにこだわったお弁当をJAのふれあいさんがお届けします。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-97-7208
配達日	月～金
営業時間	8:30～17:00
店休日	日曜日、祝日、お盆、年末年始
配達エリア	県内全域
価格	578円(税込) おかずのみ609円(税込)～ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・主食量の調整不可 ・土、日曜日でも利用したい方向けに、冷凍おかずの定期宅配(登録制)も行っています。

県内全域

## ③株式会社ヨシケイ佐賀



### 店主からのひとこと

管理栄養士監修のもと、おいしいごはんをお届け致します。  
信頼と安心のヨシケイスタッフにおうちの夕食をお任せください。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-31-5565
配達日	月～金曜日
営業時間	9:00～17:00
店休日	土・日曜日
配達エリア	県全域
価格	定番2人分(5日間)6,000円(税込)～ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・食材の配達となります。 ・レンジ調理で安全に出来るおひとり様用もあります。 (1週間5日分4,000円(税込)～) ※詳しくは店舗にご確認ください

佐賀市

## ①まごころ弁当佐賀店



### 店主からのひとこと

管理栄養士監修のお弁当を毎日配食しております。食数に制限等なく、一回のみの配食も承ります。お気軽にお問合わせください。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-36-7700
配達日	毎日(昼食・夕食対応)
営業時間	8:00～18:00
店休日	お正月(1/1～3)
配達エリア	佐賀市全域
価格	560円(税込)～ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ可 ・主食量の調整可 ・軟飯、お粥の対応可



佐賀市

## ② やさい工房たたら



### 店主からのひとこと

おすすめは特注弁当です。  
糖尿食、減塩食、腎臓食等の  
特別食もあります。

<http://www.bunbun.ne.jp/-vegetable>

※ホームページからの予約はできません。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-41-6800
配達日	月～金曜日(夕食対応)
営業時間	9:00～17:00
店休日	土・日曜日、祝日
配達エリア	旧佐賀市(地域によっては要相談)
価格	575円(※おかずのみの価格、税込)～ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみの対応 (ごはん+110円、汁物+110円で 追加可能) ・主食量の調整可 ・糖尿食、減塩食、腎臓食等の食種あり

佐賀市

## ③ 配食のふれ愛 佐賀中央店



### 店主からのひとこと

食事でお困りの方、お気軽にご相談ください。初回1回は、無料です。  
お試しください。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-37-1142
配達日	月～土曜日(昼食・夕食対応)
営業時間	8:00～18:00
店休日	日曜日、お正月(1/1～3)
配達エリア	旧佐賀市 (北は高速道路手前、 南は南部バイパスまで)
価格	510円+税～ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ可 ・主食量の調整可 ・軟飯、お粥の対応可 ・糖質カロリー調整食、たんぱく調整食、 ムース食等の食種あり

佐賀市

## ④ ライフデリ佐賀店



### 店主からのひとこと

こだわりの国産食材を使った  
手作りのお弁当を毎日宅配して  
います。ご高齢の方をはじめ、  
糖尿病・腎臓病・透析治療中  
の方や嚥下が困難な方にもご利用  
いただけるメニューを揃えていま  
す。お気軽にご相談ください。

### お店の基礎情報

連絡先	0952-37-0404
配達日	毎日(昼食・夕食対応)
営業時間	9:00~18:00
店休日	お正月(1/1~3)
配達 エリア	旧佐賀市とその周辺
価格	590円(税込)~ おかずのみ540円(税込)~ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ可 ・主食量の調整可 ・軟飯、お粥の対応可 ・カロリー調整食、腎臓食、透析食、 やわらか食、ムース食等の食種あり

佐賀市

## ⑤ はし富仕出し店



### 店主からのひとこと

野菜をふんだんに取り入れ、九州  
産の美味しいお米にこだわります。

### お店の基礎情報

連絡先	0952-30-8115
配達日	月~金曜日(昼食対応)
営業時間	7:00~17:00
店休日	土・日曜日
配達 エリア	店舗から4km圏内
価格	450円(税込)~ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ不可 ・主食量の調整不可

佐賀市

## ⑥配食のふれ愛 葉隠の里店



### 店主からのひとこと

栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当です。豊富な食種、きざみ、トロミ等にも対応しています。ふれ愛のお弁当で皆様の心と体に喜びをお届けします。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-37-0234
配達日	月～土曜日(昼食・夕食対応)
営業時間	9:00～18:00
店休日	日曜日・お正月
配達エリア	佐賀市内全域
価格	520円+税～ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかずのみ可</li> <li>・主食量の調整可</li> <li>・軟飯、お粥、トロミの対応可</li> <li>・きざみの対応可</li> <li>・糖質カロリー調整食、たんぱく調整食、ムース食、ミキサー食等の食種あり</li> </ul>

佐賀市

## ⑦ヘルスランチあららぎ



### 店主からのひとこと

『おいしく、楽しく、健康に!!』食が皆様の健康につながるものでありたいと考えて取り組んでいます。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-23-3298
配達日	月～金曜日(昼食・夕食対応)
営業時間	9:00～17:30
店休日	土・日曜日
配達エリア	佐賀市 東部:巨勢町付近まで 西部:嘉瀬町付近まで 北部:大和町付近まで 南部:東与賀町付近まで
価格	一般食:ごはん付 725円(税込) ごはんなし 655円(税込) ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかずのみ可</li> <li>・主食量の調整可</li> <li>・軟飯の対応可</li> <li>・たんぱく質調整食、透析食、アレルギー対応食等の食種あり</li> </ul>



佐賀市

## ⑧ 社会福祉法人 まごころ会



### 店主からのひとこと

一人暮らしのお年寄りの方、健康志向の方に最適です。一人暮らしの方などは、おたっしや本舗からの紹介もあり、宅配をしています。  
※障がい者の方が配達しています。

### お店の基礎情報

連絡先	0952-45-2411
配達日	月～金曜日(昼食・夕食対応)
営業時間	8:30～17:30
店休日	土・日曜日、祝日、お盆(8/13～15) お正月(1/1～3)
配達エリア	東部: 諸富町付近まで 西部: 久保田町付近まで 南部・北部: 佐賀駅より南方面
価格	500円(税込)～ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ可 ・主食量の調整可

佐賀市

## ⑨ 宅配クック123 佐賀店



### 店主からのひとこと

「全てはご高齢者のために」の理念のもと、古き良き時代の「向こう三軒両隣」の想いをもって、今日もお伺いしております。

### お店の基礎情報

連絡先	0952-97-5367
配達日	毎日(昼食・夕食対応)
営業時間	9:00～18:00
店休日	お正月(1/1～3)
配達エリア	佐賀市内全域 小城市・神崎市については応相談
価格	普通食(ごはん付) 594円(税込)～ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・きざみ食対応可能

小城市

## ① ひまわり弁当



### 店主からのひとこと

野菜をたっぷり使ったバランスの良い取り合わせとやさしい味付けが魅力です。量をおさえた「ヘルシーランチ」やおかずのみも人気です。日替わりなので、毎日飽きずに楽しめます。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-72-1267
配達日	月～土曜日(昼食対応)
営業時間	8:00～16:00
店休日	日曜日・祝日
配達エリア	小城市(小城町・三日月町)
価格	650円(税込) ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ可 ・主食量の調整可 ・食事量をおさえた「ヘルシーランチ」 価格520円(税込)あり

小城市・多久市・  
江北町・白石町

## ① まごころ弁当菊前小城店

おすすめ



普通食

### 店主からのひとこと

食事でお困りの方、お気軽にご相談ください。初回は1食無料です。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-66-0671
配達日	月～土(昼食・夕食対応)
営業時間	9:00～17:00
店休日	日曜日、お正月(1/1～3)
配達エリア	小城市・多久市・江北町・白石町
価格	550円(税込)～ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ可 ・主食量の調整可 ・お粥の対応可 ・カロリー調整食、たんぱく調整食、ムース食等の食種あり

みやき町

## ①割烹 いまむら



### 店主からのひとこと

手作り弁当を保存容器に入れ、健康でおいしい食事を届けています。またごはんの量やみそ汁の塩分控えめ等利用者の要望にもできる限り対応しております。

### お店の基礎情報

連絡先	0942-89-2025
配達日	毎日(昼食・夕食対応)
営業時間	7:00~17:00
店休日	無休
配達エリア	みやき町内 (旧北茂安町、旧三根町)
価格	600円(税込) ※令和5年8月~650円(税込) ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・主食の量調整可 ・主食の調整可:米飯、お粥、軟飯 ・塩分調整食の食種あり

唐津市

## ①大こくや



### 店主からのひとこと

地元の野菜や旬の食材を多く取り入れるように心がけ、年齢層にあわせて季節を感じられる温かくて家庭的なお食事をお届け致します。

### お店の基礎情報

連絡先	0955-56-7126
配達日	月~土曜日(昼食・夕食対応)
営業時間	9:00~17:00
店休日	日曜日
配達エリア	唐津市浜玉町内 ※ エリア外への配達をご相談ください
価格	500円(税込)~ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・主食の量調整可



唐津市

## ② 宅配クック123 唐津店



### 店主からのひとこと

「全てはご高齢者のために」の理念のもと、古き良き時代の「向こう三軒両隣」の想いをもって、今日もお伺いしております。

### お店の基礎情報

連絡先	0955-53-8141
配達日	毎日(朝食・昼食・夕食対応)
営業時間	9:00~18:00
店休日	お正月(1/1~3)
配達エリア	唐津市全域、玄海町
価格	普通食 594円(税込)~ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・朝食のみの注文は不可だが、パンと牛乳のセットを前日の弁当配達時に同時に配達可能。

玄海町

## ① ふるさと発想館



### 店主からのひとこと

玄海町で採れた新鮮な食材を使い、野菜中心の手作り弁当を提供しています。

### お店の基礎情報

連絡先	0955-52-2068
配達日	月~金曜日(昼食対応)
営業時間	8:30~17:00
店休日	お盆、年末年始(12/31~1/4)
配達エリア	玄海町内
価格	500円(税込)~ ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・主食の量調整可



武雄市

## ①ゆめランチ



### 店主からのひとこと

ゆめランチのお弁当は、化学調味料を使わず、栄養のバランスの良い、健康に配慮した献立です。安心してお召し上がりいただけます。

お店の基礎情報	
連絡先	0954-23-8870
配達日	毎日(昼食対応)
営業時間	11:00~13:00
店休日	お盆・正月3日程度
配達エリア	武雄市内
価格	500円(税込) ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ可 ・主食の量調整可 ・軟飯対応可

白石町

## ①社会福祉法人 蓮花の会 がたっこ弁当



### 店主からのひとこと

がたっこ弁当は、白石町で採れたお米と野菜をたくさん使った安心・安全のヘルシー弁当です。ご高齢の方へも、1個からご自宅へお届け致します。

お店の基礎情報	
連絡先	0952-84-3310
配達日	月~土曜日(昼食対応)
営業時間	9:00~17:00
店休日	日曜日、お盆・正月
配達エリア	白石町内
価格	500円(税込) ※詳しくは店舗にご確認ください
備考	・おかずのみ可 ・主食の量調整可 ・軟飯対応可





## 事業内容詳細一覧



店名	【県内全域】	
	①コープさが生活協同組合	②JAさが本所生活総合宅配センター
住所	佐賀市鍋島町森田523-1	神崎市神埼町尾崎778
電話番号	0120-443-304	0952-97-7208
FAX番号	0952-30-7077	0952-97-7213
営業時間	9:00~17:00	8:30~17:00
店休日	土・日曜日、年末年始	日曜日、祝日、お盆、年末年始
配達日	月～金 ※5日間とおしての注文	月～金
配達時間	夕 時間指定：不可	夕方方の17:00までにお届け 時間指定：不可
配達エリア	佐賀市（高速より南）、鳥栖市、基山町、みやき町（旧三根町を除く）、上峰町、吉野ヶ里町、小城市（高速より南）、神崎市（神埼町の一部）、武雄市（川登町、若木町、武内町、山内町の一部を除く）、鹿島市市街地、大町町、江北町、唐津市（旧唐津市市街地、浜玉町） ※配達エリアであっても配達できない場所があるので事前確認が必要	県内全域
価格 ※R3.11月末現在の価格です。	①一般食 2,890円（5日分）（税込） ※おかずのみ ・6種 3,045円（5日分）（税込） ・8種 3,935円（5日分）（税込）	①お弁当コース(A) 578円(税込) ②おかずコース(B) 609円(税込) ③おかず菜食八菜コース(C) 787円(税込)
配達料	無料	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①生協への加入が必要、弁当申込書に記入 ②前週の水曜日まで ③前週の水曜日まで	①電話 ②前週水曜日17時まで ③前週水曜日17時まで
注文個数	1食から	1食から ※週3回以上、かつ同種同数の注文
支払方法	口座引落	口座引落 ※JA口座に限る
不在時の対応	留守用保冷箱等でお届け、電話での受け取り確認なし	留守用保冷箱等でお届け、電話での受け取り確認なし
容器回収	有	有
副食(おかず)のみ対応可否	可	可
栄養面、食形態対応	①対応可能な食種 一般食 その他（介護食・健康管理食） ②主食の量調整：不可 ③主食対応：米飯	①対応可能な食種 一般食 ②主食の量調整：不可 ③主食対応：米飯
栄養成分表示	エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量	エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量
通いの場合の対応	可※10食以上（要相談）	不可



店名	【県内全域】 ③株式会社ヨシケイ佐賀	【佐賀市】 ①まごころ弁当佐賀店
住所	佐賀市高木瀬大字長瀬2050	佐賀市鍋島2-9-3
電話番号	0952-31-5565	0952-36-7700
FAX番号	0952-31-5641	0952-36-7711
営業時間	9:00~17:00	8:00~18:00
店休日	土・日曜日	お正月 (1/1~3)
配達日	月~金	毎日
配達時間	10:00~16:30 時間指定:不可	昼 9:00~12:00 夕 13:00~18:00 時間指定:不可
配達エリア	県内全域	佐賀市全域
価格 ※R3.11月末現在の 価格です。	①定番 2人分5日分 約6,240円 (税込) ②バランス400 2人分5日分 約6,000円 (税込) ③Yデリ 1人用~ 5日間 約4,000円 (税込) ④冷凍弁当シリーズも有ります ※他にもいろいろなプラン有	①普通食 560円 (税込) ②カロリー調整食 822円 (税込) ③たんぱく調整食 874円 (税込) ※ムース食 702円 (税込)
配達料	無料	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①電話・Web ②前週水曜日 ③前日16時まで	①電話、ファックス、インターネット ②前日の18時まで ③前日の18時まで
注文個数	1食から ※食材の配達	1食から
支払方法	口座引落・クレジットカード・現金	代金引換、毎月末集金、口座引落、銀行振込
不在時の対応	保冷箱にてお届け、かぎ付きBox貸出有	留守用保冷箱等にてお届け
容器回収	無	有 (希望があれば、使い捨て容器可)
副食(おかず) のみ対応可否	可※主食と副食(おかず)の対応は不可	可
栄養面、 食形態対応	①対応可能な食事 ・一般食 (普通食) ②主食の量調整 不可 (主食はない)	①対応可能な食種 普通食、カロリー調整食、たんぱく調整 食、ムース食 ②主食の量調整:可 ③主食対応:米飯、お粥、軟飯 (二多炊)
栄養成分表示	エネルギー・食塩相当量	カロリー調整食:エネルギー、たんぱく質、 脂質、炭水化物、食塩相当量 たんぱく調整食:エネルギー、たんぱく質、 カリウム、リン、食塩相当量
通いの場への対応	不可	可

店名	【佐賀市】 ②やさい工房たたら	【佐賀市】 ③配食のふれ愛 佐賀中央店
住所	佐賀市大財4丁目1番51号	佐賀市開成1丁目4-5
電話番号	0952-41-6800	0952-37-1142
FAX番号	0952-41-6801	0952-37-1161
営業時間	9:00~17:00	8:00~18:00
店休日	土・日曜日、祝日	日曜日、お正月(1/1~3)
配達日	月~金	月~土
配達時間	夕 13:30~15:30 時間指定:不可	昼 10:00~12:00 夕 15:00~17:00 時間指定:不可
配達エリア	旧佐賀市(地域によっては要相談で配達可能)	旧佐賀市(北は高速手前、南は南部バイパスまで)
価格 ※R3.11月末現在の価格です。	①普通食 575円(税込) ②糖尿食(減塩食) 770円(税込) ③腎臓食 870円(税込) ※夕食・副食(おかず)のみ ※ご飯+110円、汁物+110円で追加可能	①普通食 510円+税 ②糖質カロリー調整食 783円+税 ③たんぱく調整食 829円+税 ※ムース食663円+税
配達料	旧市内は無料あり 地域によって50~200円	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①電話、ファックス ②2日前まで(土日、祝日除く) ③2日前まで	①電話、ファックス ②前日18時まで ③前日18時まで
注文個数	宅配おかずパック(普通食・糖尿食・減塩食・腎臓食)は1食から、特注弁当は5食から可能。ただし、企業向け日替わり弁当は佐賀駅周辺に限り1食から可能。	1食から
支払方法	代金引換、代金前払い	代金引換、毎月末集金、口座引落、銀行振込
不在時の対応	原則手渡し	留守用保冷箱等でお届け、電話での受け取り確認なし
容器回収	無	有
副食(おかず)のみ対応可否	可	可
栄養面、食形態対応	①対応可能な食種 普通食、糖尿食(減塩食)、腎臓食 ②主食の量調整:可能 ③主食対応:米飯	①対応可能な食種 普通食、糖質カロリー調整食、たんぱく調整食、ムース食 ②主食の量調整:可 ③主食対応:米飯、お粥、軟飯
栄養成分表示	エネルギー、たんぱく質、食塩相当量	エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、食塩相当量(※糖質カロリー調整食、たんぱく調整食のみ)
通いの場への対応	可	可

店名	【佐賀市】 ④ライフデリ佐賀店	【佐賀市】 ⑤はし富仕出し店
住所	佐賀市新郷本町29-1	佐賀市八丁畷町1-13
電話番号	0952-37-0404	0952-30-8115
FAX番号	0952-20-0292	0952-33-6224
営業時間	9：00～18：00	7：00～17：00
店休日	お正月（1/1～3）	土・日曜日
配達日	毎日	月～金
配達時間	昼 10：00～12：00 夕 16：00～18：00 時間指定：不可	11：00～12：00 時間指定：不可
配達エリア	旧佐賀市とその周辺	4km圏内
価格 ※R3.11月末現在の 価格です。	①普通食 590円（税込） ②腎臓食 900円（税込） ③カロリー調整食 815円（税込）	①一般食 450円（税込） ②一般食 500円（税込）
配達料	無料	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①電話、ファックス、インターネット ②要相談 ③前日18時まで	①電話 ②当日10時まで ③当日9時まで
注文個数	1食から	2食から
支払方法	毎月末集金、口座引落、銀行振込	代金引換（継続利用者は週・月単位でも可能）
不在時の対応	留守用保冷箱等でお届け、電話での受け取り確認なし	事前に連絡をもらい、受け取り可能な時間にお届け
容器回収	有（有料使い捨て容器対応も可能）	有
副食（おかず） のみ対応可否	可	不可
栄養面、 食形態対応	①対応可能な食種 普通食、カロリー調整食、腎臓食、透析食、ムース食、やわらか食 ②主食の量調整：可 ③主食対応：米飯、お粥、軟飯	①対応可能な食種 一般食 ②主食の量調整：不可 ③主食対応：米飯
栄養成分表示	エネルギー、食塩相当量	無
通いの場への対応	可	可

店名	【佐賀市】 ⑥配食のふれ愛 葉隠の里店	【佐賀市】 ⑦ヘルスランチあららぎ
住所	佐賀市光2丁目5-25	佐賀市本庄町大字袋字四本杉22-25
電話番号	0952-37-0234	0952-23-3298
FAX番号	0952-37-0233	0952-23-3298
営業時間	9:00~18:00	9:00~17:30
店休日	日曜日・お正月	土・日曜日
配達日	月~土	月~金
配達時間	昼 9:00~12:00 夕 13:00~17:00 時間指定:不可	昼 10:00~13:00 夕 15:00~17:00 時間指定:不可
配達エリア	佐賀市内全域	東部:佐賀市巨勢町付近 西部:佐賀市嘉瀬町付近 南部:佐賀市東与賀町付近 北部:佐賀市大和町付近
価格 ※R3.11月末現在の 価格です。	①普通食 520円+税 ②糖質カロリー調整食 783円+税 ③たんぱく調整食 829円+税 ※ムース食663円+税	①一般食 725円(税込) ※一般食の副食(おかず)のみ655円(税込) ②たんぱく質調整食 785円(税込) ③透析食 770円(税込) ※透析医院(力武・横尾・牧野)の患者さんは助成があります。
配達料	無料	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①電話、ファックス ②前日18時まで ③前日18時まで	①電話 ②前日まで ③前日まで
注文個数	1食から	1食から
支払方法	代金引換、毎月末集金、口座引落、銀行振込、 <b>paypay</b>	毎月末締め翌月集金(1週間単位でも可)
不在時の対応	専用保冷バッグ、保冷箱にて対応	事前に連絡をもらい、保冷箱等にてお届け
容器回収	有	無
副食(おかず)のみ対応可否	可	可
栄養面、食形態対応	①対応可能な食種 普通食、糖質カロリー調整食、たんぱく調整食、ムース食 ②主食の量調整:可 ③主食対応:米飯、お粥、軟飯、ミキサー	①対応可能な食種 一般食(エネルギー・脂質・塩分調整食)、たんぱく質調整食、透析食、アレルギー対応食 ②主食の量調整:可 ③主食対応:米飯、軟飯
栄養成分表示	エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、食塩相当量(※糖質カロリー調整食、たんぱく調整食のみ)	エネルギー、たんぱく質、脂質、ミネラル、食塩相当量
通いの場への対応	可	可



店名	【佐賀市】 ⑧社会福祉法人 まごころ会	【佐賀市】 ⑨宅配クック123佐賀店
住所	佐賀市川副町鹿江1752-5	佐賀市高木瀬東4-3-8
電話番号	0952-45-2411	0952-97-5367
FAX番号	0952-97-8394	0952-97-5368
営業時間	8:30~17:30	9:00~18:00
店休日	土・日曜日、祝日、お盆(8/13~15)、お正月	お正月(1/1~3)
配達日	月~金	毎日
配達時間	昼 10:30~12:00 夕 15:00~16:30 時間指定:可能な限り対応	昼食 9:00~11:30 夕食 13:30~17:00 時間指定:不可
配達エリア	北部:佐賀駅より南方面 西部:久保田町付近まで 東部:諸富町付近まで ※昼食やイベント用弁当は注文数や配達状況によっては他のエリアへの配達も対応可能な場合あり ※夕食はルート配達の為、ルート外はお断りする事がありますがご相談下さい	佐賀市内全域、 小城市・神埼市については応相談
価格 ※R3.11月末現在の価格です。	①一般食 500円(税込) ※副食(おかず)のみ400円(税込) 高齢者ヘルシー弁当(夕食のみ)500円(税込)	①一般食 (ごはん付) 594円(税込)~ (おかずのみ) 540円(税込)~ ②幸たんぱく食 (ごはん付) 670円(税込)~ (おかずのみ) 616円(税込)~ ③健康ポリウム食 (ごはん付) 734円(税込)~ (おかずのみ) 680円(税込)~ ④病態食(カロリー・塩分調整食、タンパク質・塩分調整食、透析食、やわらか食、ムース食、消化にやさしい食) (ごはん付) 831円(税込)~ (おかずのみ) 777円(税込)~
配達料	無料	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①電話、ファックス、メール ②4~5日前まで ③3日前まで	①電話 ②前日18:00まで ③前日18:00まで
注文個数	1食から	1食から
支払方法	月末締翌月集金、代金引換	代金引換、口座振込(手数料利用者負担)
不在時の対応	事前に連絡をもらい、保冷箱にてお届け(※保冷箱はご準備ください。保冷剤は貸し出します)	事前に連絡をもらい、保冷箱等にてお届け
容器回収	有(使い捨て容器の場合は無)	無
副食(おかず)のみ対応可否	可	可
栄養面、食形態対応	①対応可能な食種 一般食、嚥下調整食(一口大) ②主食の量調整:可 ③主食対応:米飯	①対応可能な食種 一般食、カロリー・塩分調整食、たんぱく質・塩分調整食、透析食、やわらか食、ムース食、消化にやさしい食、きざみ可 ②主食の量調整:可 ③主食の種類:米飯、おかゆ、軟飯
栄養成分表示	エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量	エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量
通いの場への対応	可	可

店名	【小城市】 ①ひまわり弁当	【小城市・多久市・江北町・白石町】 ①まごころ弁当菊前小城店
住所	小城市三日月町久米2115-6	小城市牛津町牛津813
電話番号	0952-72-1267	0952-66-0671
FAX番号	0952-72-1267	0952-66-5326
営業時間	8:00~16:00	9:00~17:00
店休日	日曜日・祝日	日曜日、お正月(1/1~3)
配達日	月~土	月~土
配達時間	10:00~13:00 時間指定:不可	昼 9:00~12:00 夕 15:00~17:00 時間指定:不可
配達エリア	小城町、三日月町	小城市、江北町、白石町、多久市
価格 ※R3.11月末現在の 価格です。	①一般食 650円(税込) ※副食(おかず)のみ520円(税込) ②ヘルシーランチ 520円(税込)	①普通食 550円(税込) ②カロリー調整食 822円(税込) ③たんぱく調整食 874円(税込) ※ムース食 702円(税込)
配達料	無料	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①電話 ②当日10:00まで ③当日10:00まで	①電話、ファックス、インターネット ②前日の17時まで ③前日の17時まで
注文個数	1食から	1食から
支払方法	代金引換、毎月末集金、銀行振込	代金引換、毎月末集金、口座引落、銀行振込
不在時の対応	事前に連絡をもらい、保冷箱等にてお届け	留守用保冷箱等にてお届け
容器回収	有	有
副食(おかず) のみ対応可否	可	可
栄養面、 食形態対応	①対応可能な食種 一般食 ②主食の量調整:可 ③主食対応:米飯	①対応可能な食種 普通食、カロリー調整食、たんぱく調整 食、ムース食 ②主食の量調整:可 ③主食対応:米飯、お粥
栄養成分表示	無	カロリー調整食:エネルギー、たんぱく質、 脂質、炭水化物、食塩相当量 たんぱく調整食:エネルギー、たんぱく質、 カリウム、リン、食塩相当量
通いの場への対応	可	可

店名	【みやき町】 ①割烹 いまむら	【唐津市】 ①大こくや(株)佐賀ダイコー)
住所	三養基郡みやき町東尾574	唐津市浜玉町浜崎1209-1
電話番号	0942-89-2025	0955-56-7126
FAX番号	0942-89-5085	—
営業時間	7:00~17:00	9:00~17:00
店休日	無休	日曜日
配達日	毎日	月~土
配達時間	昼 11:00~12:30 夕 16:00~17:30 時間指定：不可	昼 11:00~12:00 夕 15:00~16:00 時間指定：可（要相談）
配達エリア	みやき町内（北茂安校区、三根校区）	唐津市浜玉町内 ※浜玉町以外の場合は要相談
価格 ※R3.11月末現在の 価格です。	一律 600円（税込） ※令和5年8月~650円（税込）	①普通食 500円（税込）～
配達料	無料	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①電話 ②前日まで ③前日まで	①電話 ②前日まで ③当日可（早めに連絡を）
注文個数	1食から	1食から
支払方法	月末集金	単発利用の場合：代金引換 継続利用の場合：毎月末集金
不在時の対応	留守用保冷箱等でお届け、電話での受け取り 確認なし	不在票で対応
容器回収	有	継続利用の場合：容器回収有 単発利用の場合：容器回収無
副食(おかず) のみ対応可否	不可	可
栄養面、 食形態対応	①対応可能な食種 一般食（普通食）、塩分調整食 ②主食の量調整：可 ③主食対応：米飯、お粥、軟飯	①対応可能な食種 一般食 ②主食の量調整：可 ③主食の種類：米飯
栄養成分表示	無	無
通いの場への対応	不可	可

店名	【唐津市】 ②宅配クック123唐津店	【玄海町】 ①ふるさと発想館玄海町農畜水産物加工所
住所	唐津市山本1396	東松浦郡玄海町新田1802-1
電話番号	0955-53-8141	0955-52-2068
FAX番号	0955-53-8142	0955-52-2016
営業時間	9:00～18:00	8:30～17:00
店休日	お正月 (1/1～3)	お盆・年末年始 (12/31～1/4)
配達日	毎日	月～金
配達時間	昼食 8:00～12:00 夕食 14:00～18:00 時間指定：不可	昼 11:00～12:00 時間指定：不可
配達エリア	唐津市内全域 玄海町内	玄海町内
価格 ※R3.11月末現在の 価格です。	①一般食 ごはん付 594円 (税込) ～ ②健康ボリューム食 おかずのみ680円 (税込)、ごはん付き734円 (税込) ③病態食 おかずのみ777円 (税込)、ごはん付き831円 (税込)	①普通 500円 (税込)
配達料	無料	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①電話、HP ②前日18:00まで ③前日18:00まで	①電話、ファックス ②3日前 ③当日可 (早めに連絡を)
注文個数	1食から	1食から
支払方法	代金引換 (月末集金)、口座引落	代金引換
不在時の対応	事前に連絡をもらい、保冷箱等にてお届け	不在票で対応
容器回収	無	無
副食(おかず) のみ対応可否	可	不可
栄養面、 食形態対応	①対応可能な食種 一般食、エネルギー調整食、たんぱく質調整食、透析食、軟食、きざみ、ムース食 ②主食の量調整：可 ③主食の種類：米飯、おかゆ	①対応可能な食種 一般食 ※アレルギー等の代替え可能 (要相談) ②主食の量調整：可 ③主食の種類：米飯
栄養成分表示	エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量	無
通いの場への対応	可	可

店名	【武雄市】 ①ゆめランチ	【白石町】 ①社会福祉法人蓮花の会 がたっこ弁当
住所	武雄市武雄町富岡12422-1	杵島郡白石町大字新拓1481番地
電話番号	0954-23-8870	0952-84-3310
FAX番号	0954-28-9036	0952-84-6170
営業時間	11:00～13:00	9:00～17:00
店休日	お盆・お正月3日程度	毎週日曜日、お盆・お正月
配達日	毎日	月～土
配達時間	昼 10:00～12:00 時間指定：不可	昼 10:30～12:00 時間指定：不可
配達エリア	武雄市内	白石町内
価格 ※R3.11月末現在の 価格です。	①高齢者向き弁当 500円（税込）	①日替わり弁当 500円（税込）
配達料	無料	無料
①注文方法 ②注文締切 ③キャンセル	①電話 ②前日まで ③当日可	①電話、ファックス ②2日前まで ③当日可
注文個数	1食から	1食から
支払方法	口座引落	代金引換、毎月末集金
不在時の対応	事前連絡を受けた場合のみ、留守用保冷箱にてお届け	事前連絡を受けた場合のみ、留守用保冷箱にてお届け
容器回収	有	有
副食(おかず) のみ対応可否	可	可
栄養面、 食形態対応	①対応可能な食種 一般食（普通食） きざみ・アレルギー対応可 ②主食の量調整：可 ③主食対応：米飯、軟飯	①対応可能な食種 一般食（普通食） アレルギー対応可 ②主食の量調整：可 ③主食対応：米飯、軟飯
栄養成分表示	エネルギー、食塩相当量	無
通いの場への対応	可	可







# 高齢者の食事等一言アドバイス



# あなたの食生活を振り返ってみましょう!

普段食べている食品の種類をチェック!

あなたは、これらの食品をほぼ毎日食べていますか?

食べているものに○を付けましょう。



肉		緑黄色野菜	
魚介類		海藻類	
卵		いも	
大豆・大豆製品		果物	
牛乳・乳製品		油を使った料理	

何個 ○がつけましたか? 目標は1日○7つ以上です!

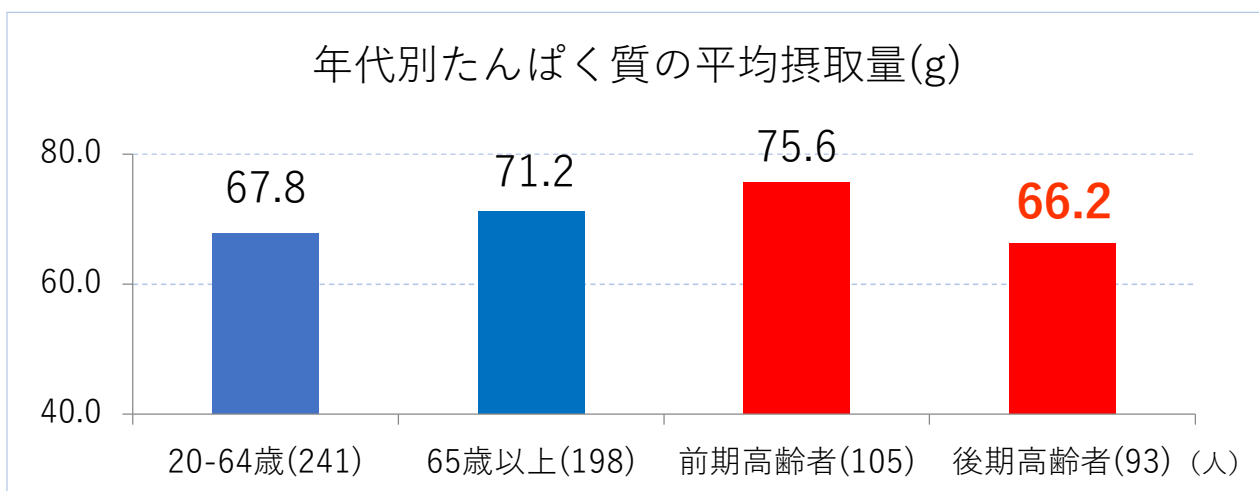
参考: 東京都健康長寿医療センター研究所 食品摂取の多様性(DVS)

低栄養の予防には、

**たんぱく質(肉・魚介類・卵・大豆など)の摂取が必要です!**

佐賀県の高齢者の栄養摂取に関する調査では、後期高齢者(75歳以上)で **たんぱく質** の摂取が減少する傾向があることが分かっています。

低栄養のリスクがある人は、たんぱく質を含む食品を摂るよう意識しましょう。



出典: H28佐賀県国民健康・栄養調査

# 「配食サービス」を利用しながら 美味しく健康に食べよう

「自分で食事の支度をしているだけで大変なのに、  
栄養を考えた食事をするのはもっと大変…(⊖)」

そんな方にお勧めなのが、『配食(お弁当)サービス』です。

1食利用するだけでも食事の支度の負担も軽くなり、  
さらに、美味しく、栄養バランスの良い食事をすることができます。

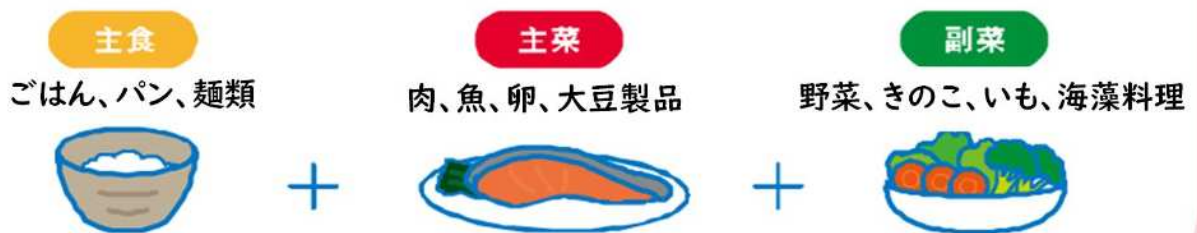


## 「栄養バランスの良い食事する」とは…

### その1. 1日3食食べること



### その2. 主食・主菜・副菜が揃った食事を食べること



参考:厚生労働省 パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

栄養バランスの良い食事を続けるためには、  
配食のない時の食事も欠かさず食べることが大切です。  
配食のない時、あなたは何を食べますか？  
次ページのような食事が続いている場合は…要改善！



# おうちご飯にもひと工夫を

日頃、下の絵のような食事になっていませんか？

1日3食食べていても、この絵のような食事が続いてしまうと食べるものに偏りが出てきて、低栄養が進んでしまう可能性があります。

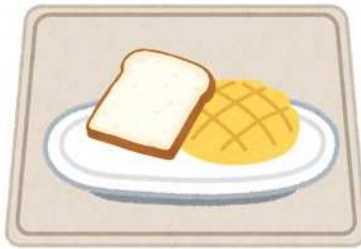
## 【食事パターン(例)】

### ごはん+味噌汁



【不足する栄養素】  
たんぱく質  
脂質・ビタミン

### パンのみ



【不足する栄養素】  
たんぱく質  
ビタミン・ミネラル

### おかずのみ(ごはん抜き)



【不足する栄養素】  
炭水化物

まずは1品+プラスしてみませんか。

・卵



・納豆、豆腐



・魚缶詰



・牛乳・乳製品

YOGURT



・ハム



・果物



・ごはん



・パン



・麺



【常備しておくとすぐ使えて便利な食材】

卵  納豆・豆腐  魚缶詰  パックご飯  
 レトルト食品  冷凍野菜 等

配食とおうちご飯のひと工夫の組み合わせで  
低栄養予防!毎日栄養をしっかり摂りましょう!



# 美味しく食べるには 噛む力・飲み込む力も大切

## 口腔の状態は全身の健康に関係します

歯と口の状態が悪化すると、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、身体機能の衰えにつながりやすく、全身の健康に悪影響を及ぼします。

毎日、口腔のケアをして歯と口の健康を守りましょう。

※誤嚥性肺炎：誤嚥によって細菌が飲食物と一緒に気管支や肺に入ることによって起きる肺炎。

## 歯と口の健康を守るためのポイント

### 口の中を清潔に保つ

毎食後、歯磨き、義歯や舌の清掃などで口の中をきれいに保ちましょう。



### 義歯を入れる

歯が抜けている場合は、自分に合った義歯（入れ歯など）を入れましょう。



### 定期的に歯科へ行く

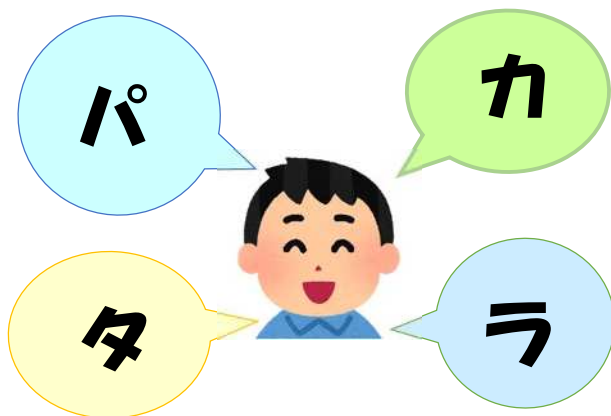
定期的に歯科医院に行き、歯と口、義歯の状態などをチェックしてもらいましょう。



## 口腔体操などで口を動かそう

高齢になるほど「飲み込む力」が衰えてきます。口腔体操などで毎日口を動かして、口腔機能を維持しましょう。

## 《 おせを防ぐ簡単トレーニング「パタカラ体操」 》



**パタカラ体操**は、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。飲み込む力の低下を予防するために、食事の前に各5回づを目安にはっきり発音してみましょう。「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、」、「パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・」

～フレイル予防!食事だけでなく、体を動かすことも効果的～

## フレイルを予防する運動

ウォーキング・ストレッチなどで筋力維持のために良く動きましょう

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。

今より10分多く体を動かしましょう。引用：厚生労働省 パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

### 機会をみつけて歩く

ウォーキングがおすすめ。  
屋内でもテレビの前で  
足踏みしたりしてみましょう。



### 家事を運動の機会にする

掃除や洗濯は  
キビキビと。  
家事の合間にストレッチ。



## 筋トレとバランス運動を習慣にしましょう

### 《始める前の注意点》

- ・転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・足の筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

### 片足立ち

30～60秒

床につかない程度に、  
片足を上げる。



### つま先立ち

30～50回

机などにつかまり、  
足を骨盤の幅に開き、  
安定した姿勢をとる。  
かかとをゆっくり上げ、  
ゆっくり下ろす。



### 椅子からの立ち座り

ゆっくりと立ち上がり、  
ゆっくりと座る。

30～50回



### お尻を上げる運動

20～30回

仰向けで両方の膝  
を立てる。  
お尻をゆっくり上げ、  
ゆっくり下ろす。



椅子は、転倒しにくい椅子を  
使用してください。

転倒につながり危険です。