

# 伊勢にお住まいの皆さまへ

保存版

配達無料・週1回も可!!

ごはんをお粥にしたり  
おかずを細かく刻んだりとろ  
みをつけたりもできるんやっ  
て

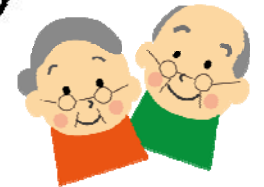
ダシのきいた  
味つけで、栄養バランスも  
考えられているから安心や  
な

伊勢市の助成も  
あるらしいなあ～

電話して聞いて  
みようか…

そうだな～

# お食事もお届けします。



★通話料無料!! ご注文・お問い合わせは今すぐ!

ニジュウマル ノ ヨ イ ゴ ハン

## 0800-200-4158

(受付時間：月曜から土曜 午前9時～午後5時)

《固定電話よりおかけください。携帯電話不可》

認定NPO法人ときわ会  
藍ちゃんの家



伊勢市常磐2-10-12

☎ 0596 (20) 8080

FAX 0596 (20) 5165

- 特徴1. **管理栄養士**による栄養バランスが考えられたメニュー
- 特徴2. **鰹節・昆布**で**きちんととった出汁**を使ったお弁当  
**素材本来の味**が感じられる優しい味付け
- 特徴3. **国産肉**、**近隣農家**からの**新鮮で安心な食材**を使用
- 特徴4. 玄関先またはお部屋までの**安心な笑顔配達**
- 特徴5. **昼食のみ**、**夕食のみ**、**週一度**の利用が可能
- 特徴6. **苦手な食材**（主菜のみ）の場合、**変更が可能**



配達無料で伺います！



〈850円弁当 メニュー例〉 ※保温容器でのお届けです。

- ・ごはん（三重県産）
  - ・肉じゃが（牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、ニンジン、グリーンピース）
  - ・野菜炒め（玉ねぎ、チンゲン菜、しいたけ、もやし、インゲン、ベーコン）
  - ・アラムの煮物（アラム、ニンジン、インゲン、ちくわ）
  - ・里芋としめじのお吸い物（里芋、しめじ、みつ葉）
- 《約500kcal・たんぱく質 約22g・塩分 約2.5g》



〈650円弁当 メニュー例〉 ※プラスチック容器でのお届けです。

- ・ごはん（三重県産）
  - ・松風焼き（鶏挽肉、卵、玉ねぎ）
  - ・長いもの白煮（長いも、しいたけ、インゲン）
  - ・中華サラダ（春雨、ニンジン、大根、わかめ、ナルト、卵）
- 《約520kcal・たんぱく質 約26g・塩分 約2.3g》

※伊勢市の「食の自立支援制度」に対応しています。詳しくは、伊勢市健康福祉部長寿課（21-5559）へお問い合わせください。（市の面接有）尚、配達地域等、詳細についてはお問い合わせください。

