

美味しい&健やかな毎日の食習慣から
元気をお手伝いする、
それが、「菜食美 つき朋」のお弁当です。

お届けしたい「美味しさ」と「楽しさ」

美味しい食事は毎日の楽しみでもあります。そしてそれが健康につながるように、産直の旬の野菜を中心に、栄養バランスを考えたお惣菜や手作りデザートなど豊富な献立をご用意しています。それぞれの体調に合わせた個別対応もしておりますので、安心してご注文ください。

つき朋のこだわり

「菜食美 つき朋」の献立は、千葉の農家さんから毎日直接仕入れた旬の野菜が中心です。店主である野菜ソムリエが、食材選びや調理・味付けに吟味を重ね、すべての献立を店内で調理し、出来立てをご提供します。新鮮でみずみずしい野菜を味わって、その魅力とパワーを感じてください。

つき朋の惣菜力

旬の食材、新鮮素材を活かすために、だしづくりから毎日行い、マヨネーズやドレッシングも手作りで。人工着色料、人工甘味料、保存料、発色剤などは使用していません。惣菜を引き立てるごはんは、甘み豊かで噛めば噛むほど味が出る、新潟から直接仕入れた魚沼産コシヒカリを味わっていただきます。

「ふれあい食堂」でお待ちしています。

「菜食美 つき朋」は、お弁当をお届けするだけではありません。惣菜販売とイートインコーナーのある店舗は、いつでも立寄れる食堂であり、皆さんの寄り合いの場です。産直野菜・特産品の販売、カルチャー教室なども開催しています。地域の皆さんとのふれあいを大切に、食を通じて家族団らんのような温かく豊かな時間を提供し続けたいと願っています。

菜食美 つき朋 店舗のご案内

ショップ営業時間：10:30～20:00

「美味しい」&「楽しい」ふれあい食堂!

手作り惣菜の販売

毎日出来立て、手作りの惣菜を取りそろえてお待ちしております。旬の産直野菜を中心として、毎日の食卓を彩る献立を和・洋・中とバラエティー豊かに取りそろえています。

イートインコーナー

「つき朋」は皆さんの食卓です。お好きな惣菜やお弁当を店内でも召し上がっていただけます。ご飯・みそ汁付のお得な献立や、日替わり定食も500円からご用意しています。

産直野菜や地場産品を店内販売

旬の野菜はお店でもお分けしています。また、店主が吟味したいろいろな地方の地場産品やこだわりのナチュラル製品も販売致します。



店内にカルチャーボックスを設置

趣味や特技の発表の場として、あなたの作品が栄えるおしゃれなカルチャーボックスをご用意しています。編み物や切絵、押し花などなど、ご自分の手作り作品を展示し、販売することもできます。

★カルチャーボックスのレンタル申し込み受付中!
料金：2,500円～3,500円/月



楽しいカルチャー教室を開催

「つき朋」では、皆さんのご要望により、いろいろなカルチャー教室を開催していきます。新たな趣味を通じて、交流を広げてください。

*レンタルボックスのお申し込み、カルチャー教室の詳細内容はホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

〒142-0043 東京都品川区二葉3丁目6番6号
TEL 03-6426-8585 FAX 03-6426-8586

株式会社 つき朋
<http://www.tukiho.com>



JR西大井駅より徒歩約2分

笑顔あふれる「ふれあい食堂」
菜食美 つき朋



らくらく宅配
お弁当

旬の素材で
健やかな毎日の
食習慣をご提案

毎日出来立てを
ご希望の曜日に
直接お届け

栄養バランスを
考えたバラエティー
豊かな献立



旬をお届け。かんたん・便利な

つき朋のらくらく宅配お弁当

お電話で一度ご注文をいただくと、お弁当のご希望・お名前・ご住所などを登録させていただき、旬を取り入れ栄養バランスを考えた献立を定期的にお届けします。

- 曜日や時間帯を決めて、お宅にお弁当をお届けします。
- 毎日ご注文の必要がないので、らくらく便利です。
- 豊富な日替わりメニューをご用意しています。
- 昼・夜ともに配達可能です。
- 登録された方に、サービス・特典をたくさんご用意しています。(右ページ下をご参照ください。)

お申し込みは簡単！ まずはお電話ください。

03-6426-8585

受付時間 8:00~20:00 (日曜・祝祭日休)

- 1 お名前・ご住所・お電話番号をお伝えください。続いてご注文をお伺いします。
- 2 お弁当の種類…… 「すこやか」「なごみ」のいずれかをご指定ください。
- 3 ごはん…… 「おかずのみ」「ごはん付」のいずれかをお選びください。
- 4 サイドメニュー…… ご注文があればお知らせください。
- 5 お届け日…… 「ご希望の曜日」と「開始日」をお知らせください。
- 6 お支払方法…… 「毎回現金でお支払い」「週1回まとめて現金お支払い」のいずれかをお選びください。

ご希望の曜日に
定期的に配達

- *刻み食、おかゆのご希望があればお伝えください。
- *配達時間は、昼食10時30分~12時30分、夕食15時~18時です。
- *ご注文及びキャンセルは前日の20時までをお願い致します。
- *お弁当は配食後2時間以内にお召し上がりください。
- *週1回から月単位で受け付けます。変更のご希望がない場合は、毎月更新とさせていただきます。
- *日曜・祝祭日の配達はいたしませんので、ご了承ください。

基本的のメニュー

半お弁当

主菜は旬の食材を取り入れ、月ごとに入れ替えます。

すこやか献立

バランス良く、しかもカロリーや塩分を控えめにした献立です。和食を中心に低カロリーですが、バラエティーに富んだ献立で毎日飽きることなく食事をお楽しみいただけます。おかずのみで200~300Kcal前後、塩分は2g台までに抑えています。

おかずのみ **590円**(税込) **ごはん付 650円**(税込)



すこやか1
鮭の鹿の子焼/かぼちゃのそぼろあん/小松菜とがんもの煮びたし/ブロッコリーのピーナッツ和え/杏仁豆腐
カロリー194.2cal 塩分1.6g



すこやか2
プリの西京焼/厚揚げ野菜あんかけ/ポテトサラダ/インゲン胡麻和え/カボチャのチーズクリーム
カロリー227.5cal 塩分1.5g



すこやか3
豆腐ハンバーグ/カボチャの煮物/春雨のサラダ/ひじき/サツマイモのデザート
カロリー195cal 塩分1.5g

なごみ献立

すこやか献立では物足りない、中華や洋食も召し上がりたいという方に、品数を増やし、栄養バランスも考慮しながら、しっかり召し上がっていただけるメニューをそろえました。毎日、充実したお惣菜の組み合わせをお楽しみください。

おかずのみ **700円**(税込) **ごはん付 760円**(税込)



なごみ1
チキンの照り煮/たこだいこん/たたきゴボウ/小松菜の煮びたし/卵焼き/白玉あずき
カロリー245.4cal 塩分1.9g



なごみ2
鮭とシメジのマヨネーズ焼き/マーボなす/コルスロー/タコの酢の物/こうや豆腐の炊き合せ/リンゴの甘露煮
カロリー232.6cal 塩分1.7g



なごみ3
かじきと彩野菜のオイスター炒め/肉じゃが/だいこんサラダ/きんぴらごぼう/きゅうりとささ身の和え物/キウイ(旬のフルーツ)
カロリー252.9.5cal 塩分2.4g

半サイドメニュー

お弁当にもう一品プラスしたい方に。(サイドメニューのみのご注文はお受けしていません。)



竜田揚げ 185円(税込)



ポテトサラダ 185円(税込)



すぶた 185円(税込)



おいなりさん 84円(税込)



杏仁豆腐 158円(税込)

登録された方のサービス・特典

- 1食でも無料でご自宅までお届けします。
- 月20食以上ご注文の方には、次月の最初の1食分を無料サービス
- ご希望の高齢者の方は、宅配時に安否確認をおこない、体調不良等があれば、すぐにご家族にご連絡いたします。
- 「つき朋」の食卓でもお召し上がりいただけます。お弁当と同じ内容をお膳でご用意致しますので、前日までにご連絡ください。
- つき朋カルチャースクールの受講料を5%引きに致します。