

ご自宅に伺い、栄養バランスのとれたお食事を作ります。
野菜たっぷりメニューで健康を気遣う方にもおすすめです。



- ✔ 毎週金曜日は帰りが遅いので、家族の食事を作るのが遅くなってしまふ…
- ✔ 出張で1週間家に帰れない。家族の食事の支度はどうしよう…
- ✔ 一人暮らしで外食ばかり。たまには家で健康的な食事を食べたい…
- ✔ 離れて暮らしている親の食事が心配。きちんとした食事をとってほしい…

カジタクにお任せください。



イエコックプランでは、お客様の食事のお好みに合わせて、野菜たっぷりの栄養バランスのとれた献立を作ってご用意します。

プラン内容はオーダーメイド。お客様に最適なプランをご提案します。

- 🍴 食材準備・調理を一括して行うサービスです。
- 🍴 和・洋・中のバリエーション豊富なメニューを準備しています。
- 🍴 プレクック(半調理)野菜を使用するので、料理を短時間でご用意できます。



～ ある日の献立 ～

野菜たっぷりピラフ
鶏肉のオリーブ焼き 根菜の温野菜添え
キャベツの粒マスタードサラダ
ミネストローネ
.....
ごはん
鮭のムニエル いんげんとじゃがいも添え
ごぼうのごまサラダ
青菜のおひたし
味噌汁

サービスの流れ

	スタッフ	お客様
STEP 1 献立	○	翌週のメニューをご案内します。
STEP 2 食材の準備	○	残りの食材は冷蔵庫に保管します。
STEP 3 調理	○	献立に沿って料理します。
STEP 4 料理の提供	○	○ 温め直しはお客様にお願いします。
STEP 5 調理後の片づけ	○	調理器具の片づけをします。
STEP 6 食後の後片づけ	○	食器の片づけはお客様にお願いします。

※ 最初に NG 食材 (嫌いな食材) をお伺いしたうえで献立を考えます。
※ お米、調味料、調理器具はお客様にご用意いただきます。

こだわり

🍴 食材へのこだわり

- ・ イエコックプランが使用するお野菜は、国産野菜を厳選して直接仕入れています。
- ・ 素早く美味しく仕上がるように、カットやスチーム加熱の下準備をしています。

🍴 レシピへのこだわり

- ・ 野菜をたっぷり使用したヘルシーメニューをご用意します。
- ・ 煮込み料理など「ひと手間」が必要なメニューを献立の中に入れます。
- ・ 季節に合わせて、必要な栄養素を考えたメニュー構成となっています。

料金

毎週 1 回 : 7,000 円 / 回

毎週 2 回 : 6,500 円 / 回 (週 13,000 円)

毎週 3 回 : 6,000 円 / 回 (週 18,000 円)

毎週 4 回 : 5,800 円 / 回 (週 23,200 円)

毎週 5 回 : 5,500 円 / 回 (週 27,500 円)

※ 大人 2 名分 (追加料金は一名につき 2,000 円 / 週)

※ 食材費、買物代行費込み

※ 交通費は一律 1,000 円 / 回

※ 調理時間は 1 時間程度

※ 2 日前よりキャンセル料を申し受けます。ただし、一部食材費 1,000 円 (2 人分の場合) は 7 日前より申し受けます。

※ 対応人数が増える毎に 300 円追加します。

※ カット野菜等の一部食材は特別注文となるためご了承ください。

他の炊事代行会社との比較

	イエコック	A 社	B 社
週 1 回の料金	7,000 円	7,500 円	11,813 円
週 3 回の料金	6,000 円	6,500 円	11,813 円
食材費	込み	別途	別途
買物代行費	込み	別途	別途
交通費	1000 円	945 円	実費

まずはお電話でお気軽にお問い合わせください。

0120-525-827

受付時間 10 時 ~ 23 時

KAJI
TAKU