

日常的な食事の用意や後片付け等の家事を行なっている
ヤングケアラー、若者ケアラーに

栄養バランスを配慮した食事を 無料で届けます。

自分の時間を
作りたい

ホッと
ひと息になりたい

弁当
(冷凍)

各自宅へ

家族の
人数分

原則週1回
利用開始から
3ヶ月



※参考として2食を例示

完熟トマトソースハンバーグ
ペンのソテー風
枝豆マヨたま
ジャーマンポテト風
青梗菜と鶏ささみの胡麻和え

例えば…
こんな食事が
届きます。

鶏もも肉のから揚げ
ごま塩キャベツ
バターブロッコリー
ナポリタン、ツナポテト

まずはご相談から

【配達地域（神戸市以外）にお住まいの方】

兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口
(一般社団法人兵庫県社会福祉士会内)

078-894-3989

受付時間：月～金曜日 9:30～16:30（祝日・年末年始除く）

【神戸市にお住まいの方】

こども・若者ケアラー相談・支援窓口（神戸市）

078-361-7600

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始除く）

※配食予定数に達した場合は事業を終了します。