

株式会社 武蔵野フーズ

冷蔵 冷凍 塩分カロリー調整食 / たんぱく調整食 / やわらか食 / 減塩麺 (自社製麺) / スープ

健康宅配

健康宅配の特長

- **冷蔵 冷凍** が選べる
- 塩分3g以下、野菜しっかり
減塩麺/スープがある
- 創作料理に頼らない
定番人気料理のおかずセット



／まずはお電話ください／

0120-016-113

カタログ有効期間：2022年6月1日～2022年12月31日

健康宅配のご案内

武蔵野フーズがお届けする「健康宅配」は、1997年からご自宅で健康管理が必要な方やご高齢で1人暮らしの方むけのお食事セットをスタートさせました。おかげさまで好評いただいております。現在ではご利用者が10万人を超え、1日8,000食を皆様の食卓へお届けしております。私たちは、これからも変わらず、安心と美味しさをお届けできるよう努めてまいります。

お届け

配送先の確認を綿密に行いながら、仕分け・積込作業をしていきます。美味しいお食事を笑顔と共に玄関先までお届けします。※一部ヤマト運輸

開発・製造・お届け 自社一貫

製造

衛生管理を徹底した自社工場で、素材の下ごしらえ・調理・盛付けから包装まで、美味しさにこだわった製造を徹底しています。

※一部外注加工品あり

自社工場での保存料・合成着色料添加なし。

お客様の声を 商品開発に フィードバック

商品開発

直接配達スタッフにいただくお客様からの声を参考に、管理栄養士が栄養バランスを考えながら、食材と美味しさにこだわった献立作りをしています。

「おいしかった」「体調が良くなった」などの声は励みになります。健康的で美味しい献立を日々考案しています。

「健康宅配」で 充実した毎日に！

- 複雑な栄養計算や計量不要
- 多品目の食材、おかずをお届け
- 色々なメニューを楽しめる
- 盛りつけ済み、洗い物も削減
- 自分のペースでご注文可能

配達スタッフによる 「見守り活動」で 一人暮らしをサポート



日々の会話や生活の変化を見守り、必要場合は、ご家族やケアマネージャーにご連絡する無料の見守りサービスです。

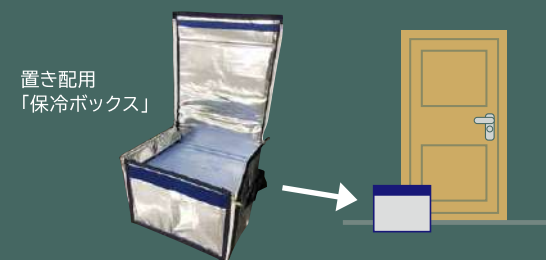
お電話やインターネットが苦手な方は、直接配達スタッフにご注文可能。



東京都消費者生活センターの見守り活動に参画し、詐欺防止を呼びかけています。

○自社配達エリア限定のサービスです。

置き配も対応しています(冷蔵のみ)。 ご注文時にご指定ください。



○自社配達エリア限定のサービスです。

CONTENTS

健康宅配のご案内	2
冷蔵・冷凍のお食事の特徴	4
人気メニュー紹介	6
食事療法のススメ	7

塩分カロリー調整食 すこやか膳 冷蔵 8

- おかずセット (2食/3食)
- おかず+ごはんセット (2食/3食)

塩分カロリー調整食 健康美膳 冷凍 10

- N-1 和のおかずセット (7食)
- N-2 おまかせ和洋中セット (7食)
- N-3 肉のおかずセット (7食)
- N-4 魚介のおかずセット (7食)
- N-5 パラエティセット (7食)

塩分カロリー調整食 健康美膳ライト 冷凍 14

- L-1 (7食)
- L-2 (7食)

塩分カロリー調整食 健康美膳 らーめん・うどん・そば 冷凍 16

- R-1 健康らーめんセット (6食)
- U-1 健康うどんセット (6食)
- S0-1 健康そばセット (6食)

軽食 健康美膳 スープ 冷凍 17

新商品

- SU-1 具だくさん食べるスープAセット (7食)
- SU-2 具だくさん食べるスープBセット (7食)

たんぱく調整食 やすらぎ膳 冷蔵 18

- おかずセット (2食/3食)
- おかず+ごはんセット (2食/3食)
- おかず+たんぱく調整ごはんセット (2食/3食)

たんぱく調整食 健康美膳 冷凍 20

- P-1 たんぱく調整 おすすめセット (7食)
- P-2 たんぱく調整 和洋中セット (7食)
- P-3 たんぱく調整 いろいろセット (7食)
- P-4 たんぱく調整 パラエティセット (7食)
- P-5 たんぱく調整 肉のおかずセット (7食)

咀嚼サポート介護・低栄養予防食 やわらか食 冷蔵 24

- おかずセット (2食)
- おかず+5分かゆセット (2食)
- おかず+ごはんセット (2食)

咀嚼サポート介護・低栄養予防食 やわらか食 冷凍 26

- S-1 やわらぎセット (6食)
- S-2 ほほえみセット (6食)
- S-3 ひかりセット (6食)
- S-4 あおいセット (6食)
- S-5 はるかセット (6食)
- S-6 かがやきセット (6食)
- やわらかカロリーごはん

バックごはん 他 常温 29

- ごはん
- もち麦ごはん
- たんぱく調整ごはん
- カップアガロリー

ご家庭でご用意される主食の目安	30
健康宅配よくあるご質問	31
お申し込み方法のご案内	32

日替わり

冷蔵のお食事の特徴

【対応商品】
すこやか膳
やすらぎ膳
冷蔵やわらか食

冷たいおかずが
アクセント



2 毎食10品目以上
野菜は120グラム以上使用

毎食しっかり野菜が摂れて、多品目のおかずが、わずかに2分で食卓に。根菜、コーン、かぼちゃ、蒟蒻、きのこを含みます*。（塩分カロリー調整食のみ*厚生労働省が推奨する健康日本21の野菜目標摂取量の基準ではありません。）

6 同梱の栄養表示は
食事記録や献立の参考に

毎回おかず別の栄養表示をお届けします。おかず別に記載しているので、細かく管理したい場合も安心。ファイリングすればそのまま食事の記録になります。

1 メニュー数、
品目数が豊富

豆腐・きゅうり・蒟蒻など冷凍弁当に不向きな食材も冷蔵なら使用でき、バリエーション豊富に飽きずに楽しく召し上がれます。食材に合わせた調理法・出汁の使い分けにもこだわっています。

3 冷凍しないから
美味しい

素材の食感や風味を残して、おかずごとにメリハリをつけています。手料理の様な飽きのこない味です。

4 職場や外出
先にお弁当
として

冷蔵ですのでそのままでもお召し上がりいただけます。お弁当箱に詰め替えても、平日だけ職場にお届けもOKです。
*必ず冷蔵で保管ください

5 1日分ごと
お届け

1日単位でのお届けなので冷蔵庫もスッキリ。年中無休365日お届けできます。
ご利用は毎日でなくても大丈夫です。月金や土日のみなど、生活スタイルに合わせてお届けします。

冷凍のお食事の特徴

【対応商品】
健康美膳（N、P）
健康美膳ライト（L）
健康ラーメン・うどん・そば（R・U・SO）
具だくさん食べるスープ（SU）
冷凍やわらか食（S）

1 賞味期限が長いので
常備食としても便利

賞味期限は商品によって異なりますが、30日〜90日位までのものをお届けします。忙しい時などの常備食としても便利です。

2 まとめてお届け
全国に
お届け可能

一部離島を除いて全国に配送できます。2セット以上のご注文で送料無料です。（ヤマト運輸お届けの場合）

3 人気の定番
メニューをお届け

和洋中から肉・魚介とテーマ別に選べます。創作料理に頼らず人気メニューだけをお届けします。



4 野菜たっぷり
減塩麺・スープも大人気!!

塩分3g以下、野菜たっぷりの具付き麺・スープもございます。

こんな方におすすめ

冷蔵

- 毎日違うものが食べたい
- 冷凍庫にスペースがない
- 毎日手渡しがいい or 置き配達にしたい
- メニューを選びたい
- 作りたてを味わいたい

冷凍

- 食べたい時に気軽に利用したい
- まとめて届けて欲しい
- お手頃価格がいい
- 食事をストックしておきたい
- 遠方の両親や単身赴任などの短期利用

冷蔵健康宅配のメニューは選べるABC

生活スタイルやお好みに合わせてお選びください。

夫婦で夕食に
利用したい
〈注文例〉
2食セットAA

何でもバランスよく
食べたい
〈注文例〉
3食セットABC

例

	魚がメイン A	色々バラエティ B	肉がメイン C
月	鮭塩焼	オムレツ	豚生姜焼
火	さば塩焼	筑前煮	酢豚
水	赤魚煮付	えびのチリソース	チキンカツ
木	たら西京焼	麻婆豆腐	カレー

朝は自分で用意したい
昼・夕食を選ぶのは
まかせたい
〈注文例〉
月 水 金
AB BC AC

苦手な
献立の日がある
〈注文例〉
2食セットBC

人気メニュー紹介

冷蔵食「塩分カロリー調整食 すこやか膳」「たんぱく調整食 やすらぎ膳」をほんの一部ですがご紹介します。メニューは随時入れ替わります。楽しく選べておいしいお食事を日替わりでお届けします。

〔該当ページ〕8ページ、18ページ



さけの塩焼きと玉子焼き



筑前煮



さわらの菜種焼き



揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ



ハンバーグ 和風おろしポン酢



さばの味噌煮



牛肉の肉じゃが



コクうま麻婆豆腐

楽しい季節メニューが盛りだくさん



おせち



ちらし寿司



冷やし中華



季節の麺類

食事療法の ススメ



虎の門病院 院長
東京大学 名誉教授
医学博士
門脇 孝 先生

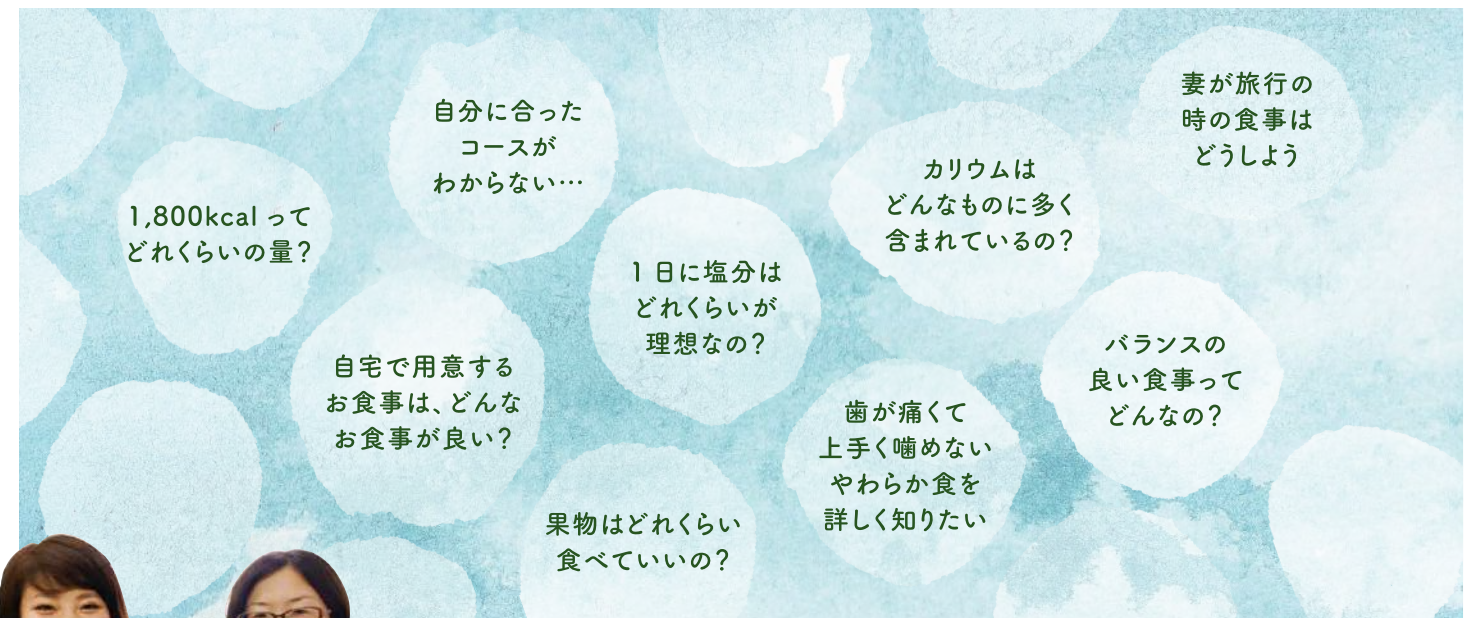


東京大学医学部附属病院
病態栄養治療部 副病態栄養治療部長
管理栄養士
関根 里恵 先生

糖尿病治療においては食事療法・薬物療法が重要です。我が国の2型糖尿病は肥満・内臓脂肪蓄積、いわゆるメタボの病態によって増加してきましたが、高齢者では逆に低栄養・サルコペニアの病態が大きな問題となっています。食事療法では、個々の患者の病態を理解し、一人ひとりの患者に適した食事提供を行います。また、病態や体組成を把握し、食事療法と合わせて運動療法も進めることが肝要です。

食事療法の目的は、糖尿病患者が健常者同様の日常生活を営むのに必要な栄養素を摂取することであり、適正なエネルギー量であること、栄養素のバランスがよい食事であることが重要です。

日頃のお食事についてお困りごとはございませんか？



このようなお食事に関する疑問に、
武蔵野フーズの管理栄養士がお答えします！
弊社フリーダイヤルまでお気軽にお問い合わせください♪

※大変申し訳ございませんが、ご返答にお時間を頂く場合がございます。



ご相談はこちらから



0120-016-113 9:00～17:00 (月～日)

冷蔵

塩分カロリー調整食
(すこやか膳)

おかず1食あたり
エネルギー 250kcal
食塩相当量 2g以下

1日分ごとに
お届け

※消費期限はお届けの翌日 14 時まで

素材の風味を生かし、出汁にも工夫
薄味でも気にならない美味しさです。

糖尿病・高血圧・メタボが気になる方など、健康的な食生活を
心掛けたい方におすすめです。



「日替わりメニュー」

●2食セット、3食セットのメニューの組み合わせはお好みで、
〈A. 魚メイン〉〈B. 色々バラエティ〉〈C. 肉メイン〉から選べます。

注文例詳細は
4、31ページを
ご覧ください

おかずのみ	2食セット	1,439円 (税込1,554円)	配送料 自社配送 無料 宅配便 +132円	1食あたり (税抜) 720円
おかずのみ	3食セット	2,159円 (税込2,331円)		
1食あたりの目安 エネルギー 250kcal たんぱく質 15g 脂質 11g 炭水化物 22g うち糖質 17g 食塩相当量 1.9g カリウム 550mg リン 200mg				
おかず+ごはん150g 2食セット		1,639円 (税込1,770円)	配送料 自社配送 無料 宅配便 +132円	1食あたり (税抜) 820円
おかず+ごはん150g 3食セット		2,459円 (税込2,655円)		
1食あたりの目安 エネルギー 500kcal たんぱく質 19g 脂質 12g 炭水化物 78g うち糖質 73g 食塩相当量 1.9g				

一週間の献立例

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
A さわらの レモン醤油焼き	A かじきのごまだれ	A 鶏ホッケの 甘辛煮付け	A 赤魚の粕漬け焼き	A さわらの西京焼き	A さばの白みそ煮	A かじきの しょうが蒸し
B ポークビーンズと オムレツ	B えびと豆腐の トマトチリソース	B 玉子焼きと肉団子	B スープカレー	B オムレツの デミソース	B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風	B 豆腐ハンバーグの コンソメあん
C 筑前煮	C 豚肉の甘辛炒め	C 鶏肉の ジンジャーソース	C とんかつ	C 和風ハンバーグ	C 鶏肉のカレー風味 から揚げ	C 牛肉の赤ワイン煮
[メニューA] 生姜ごはん	S 鮭といくらの ちらし寿司			[メニューB] ごまパン		

※お届け日限定〈S. スペシャルメニュー〉をお選びいただける日もございます。ちらし寿司や麺類など季節メニューをお届けいたします。
※主食は味付きごはんやパンの日もございます。

指示量別のご用意ガイド

冷蔵塩分カロリー調整食をご注文の方がご自宅でご用意する1日のお食事の目安です。
医師・管理栄養士からの指導によるエネルギー摂取の指示量別に目安をご用意しました。

おかず
250kcal
(食塩相当量2g)

×3食

ご自宅でご用意するお食事の目安

1,400kcalの方

ごはん 100g
168kcal

×3食

+ 乳製品 100kcal

+ 果物 40kcal

1,600kcalの方

ごはん 150g
252kcal

×3食

+ 乳製品 60kcal

+ 果物 40kcal

1,800kcalの方

ごはん 150~200g
252~336kcal

×3食

+ 乳製品 120kcal

+ 果物 80kcal

ごはんをパンに代える目安

ごはん 100g ▶ 食パン 6枚切 1枚

ごはん 150g ▶ 食パン 8枚切 2枚

※パンには塩分がありますので毎食食べるのは
避けましょう。

乳製品の目安

ヨーグルト 90g=60kcal

牛乳 120ml=80kcal
180ml=120kcal

果物(40kcal)の目安

みかん 1個

りんご 1/4個

キウイ 1個

バナナ 1/2本

冷凍

塩分カロリー調整食 (健康美膳)

おかず1食あたり
エネルギー 270kcal
食塩相当量 2g以下

まとめて
お届け

できたてを急速冷凍
素材のうま味を閉じ込め
7食まとめてお届けします。

カロリー、塩分を調整している冷凍おか
ずセット。賞味期限が長く、常備食とし
ても便利です。



冷凍おかず7食セット

4,529円 (税込4,891円)

配送料 (税込)
+916円 無料
お届けは冷凍便

2セット以上で
自社配送で

1食あたり
(税込)
647円

N-1 和のおかず セット

1セットの平均値
エネルギー 274kcal
食塩相当量 1.9g



牛肉のすき煮

かぼちゃの煮物、根菜と青菜の袖胡椒きんぴら、ひじきの炒り煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
253kcal	11.1g	9.4g	29.6g	1.9g



さばの味噌煮

豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ、干し海老入り卵の花、切干大根の梅おかか和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
313kcal	14.6g	18.3g	20.8g	2.0g



赤魚の煮付け

里芋となすのそぼろあんかけ、キャベツと干し海老の炒め物、いんげんのごま和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
268kcal	15.0g	9.9g	27.8g	2.0g



たらの西京焼き

ブロッコリーの塩炒め、大根のかにか湯葉あんかけ、大学芋

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
241kcal	12.0g	7.1g	31.2g	1.7g



肉じゃが

キャベツとひき肉のみそ炒め、切干大根の煮物、ほうれん草の袖胡椒和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
254kcal	12.4g	11.4g	25.1g	1.7g



チキンカツのおろしあん

きんぴらごぼう、いんげんの玉子炒め、五目豆煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
275kcal	11.2g	9.3g	36.7g	2.0g



照り焼きハンバーグ

ジャーマンポテト、野菜のラタトゥイユ、小松菜のお浸し

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
311kcal	12.6g	15.6g	30.2g	1.9g

N-3 肉のおかず セット

1セットの平均値
エネルギー 280kcal
食塩相当量 1.9g



牛肉の赤ワイン煮

野菜のスープ煮、小松菜炒め、カレーポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
286kcal	13.5g	16.9g	18.1g	1.8g



鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ

ほうれん草炒め、のっぺい煮、いんげんとコーンの炒め物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
260kcal	16.7g	11.6g	20.9g	1.9g



チキン南蛮

れんこんの彩りきんぴら、ひじきの炒り煮、小松菜とえのきのお浸し

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
299kcal	15.0g	14.4g	27.0g	2.0g



鶏肉のトマトソース

青菜炒め、なすのそぼろあん、マッシュポテト

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
256kcal	13.4g	15.0g	15.8g	2.0g



トマトデミソースハンバーグ

アスパラ炒め、きのこ野菜のカレー炒め、キャベツと蒸し鶏のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302kcal	16.3g	18.9g	17.0g	1.8g



みそかつ

ブロッコリーとえびの塩炒め、変わりきんぴら、ほうれん草のお浸し

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
285kcal	14.6g	10.8g	31.1g	1.9g



ホイコーロー

春雨と筍のオイスターソース炒め、さつまいものごま風味、チンゲン菜の黄金和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
271kcal	11.3g	8.8g	34.7g	2.0g

※お召し上がりになる量は、かかりつけの医師・管理栄養士にご相談下さい。
※調整方法等ご不明な点は、お気軽に弊社までお問い合わせ下さい。

N-4

魚介のおかず セット

1セットの平均値

エネルギー 269kcal
食塩相当量 1.9g



鮭のちゃんちゃん焼き風

ブロッコリーのかにあん、五目昆布煮、じゃがいものバター風味

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
245kcal	13.0g	11.8g	20.3g	2.0g



からすがれいの甘酢あん

小松菜のお浸し、さつまいもと切り昆布の煮物、いんげんの黄金和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
259kcal	8.7g	13.8g	25.0g	1.6g



シーフードシチュー

豚肉とアスパラの塩炒め、なすとかぼちゃの揚げ浸し、ほうれん草とぶなしめじの柚和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
305kcal	11.4g	18.2g	23.3g	2.0g



たらのブイヤベース風

ブロッコリーのクリームあん、豚肉と野菜の卵とじ、ビーフン炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
241kcal	13.9g	11.9g	18.3g	2.0g



さわらの粕漬け焼き

味噌ごま炒り豆腐、ほうれん草炒め、里芋の梅おかか和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
251kcal	18.0g	9.8g	20.6g	1.8g



さばの塩麹焼き

里芋の柚みそだれ、ひじきの炒り煮、小松菜ときのこの二色浸し

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
320kcal	14.2g	16.1g	29.6g	2.0g



赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ

ふきのおかか煮、揚げなすのみそあん、さつまいものオレンジ風味

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
260kcal	11.3g	10.5g	28.3g	1.8g

N-5

バラエティ セット

1セットの平均値

エネルギー 269kcal
食塩相当量 1.9g



鶏肉の塩麹焼き

ほうれん草ときのこの玉子炒め、切り昆布の煮物、なすの揚げ煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
241kcal	13.7g	12.3g	18.9g	1.7g



鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ

ブロッコリーの煮浸し、キャベツと木耳の炒め物、切干大根のおかか和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
274kcal	16.5g	8.4g	32.2g	2.0g



たらの塩昆布和風蒸し

高野豆腐と根菜のけんちん煮、じゃがいもとえびのカレー炒め、いんげんのソテー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
233kcal	13.6g	10.8g	18.7g	1.9g



かつカレー

里芋の和風あんかけ、アスパラのお浸し、三色ピーマンの炒め物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
255kcal	12.0g	10.0g	29.5g	2.0g



ハンバーグと目玉焼き風オムレツ

なすと蒸し鶏のなべしぎ、ナポリタン、りんご入りきんとん

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
296kcal	11.7g	12.5g	32.6g	1.9g



えびカツ

根菜の甘辛煮、キャベツときのこのオイスターソース炒め、里芋の柚みそ和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
312kcal	10.3g	15.3g	33.1g	2.0g



チンジャオロース

八宝菜、しゅうまい、ひじきのごま浸し

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
274kcal	16.4g	12.3g	22.5g	2.0g

糖尿病の方のお食事のポイント

糖尿病とは？

インスリンというホルモンの不足や作用低下によって血糖値の上昇を抑える働きが低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。

厚生労働省 e-ヘルスネットより

1 適切なエネルギー量を知りましょう

あなたの1日のエネルギー摂取量の目安はどれくらいですか？ まずは計算してみましょう。

- 主食の量はなるべく3食均等に
- よく噛んでゆっくり食べる
- お菓子やお酒の量は医師や管理栄養士に相談

身体活動量の目安

区分	職種	身体活動量
軽め	デスクワークが多い職業、主婦	25～30kcal
普通	立ち仕事や外回りが多い職業	30～35kcal
重め	力仕事が多い職業	35～40kcal

1日のエネルギー摂取量の目安

$$\frac{\text{身長} \text{ m}}{\text{身長} \text{ m}} \times \frac{\text{標準体重}}{\text{身長} \text{ m}} \times 22 \times \text{身体活動量 kcal} = \text{1日のエネルギー摂取量の目安 kcal/日}$$

1食あたりの主食によるエネルギー摂取量の目安

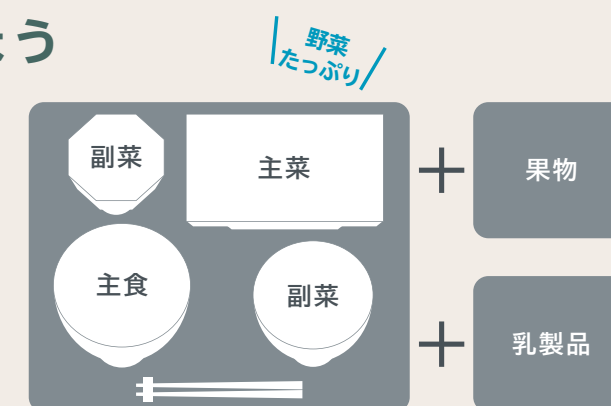
$$\frac{\text{1日のエネルギー摂取量の目安 kcal/日}}{\div 3 \text{食} \div 2} = \text{1食あたりの主食によるエネルギー摂取量の目安 kcal}$$

(1食のエネルギー摂取量の半分が目安)

2 栄養のバランスを整えましょう

栄養バランスを考えるには、毎食適量の主食・主菜・副菜を摂ることを心がけましょう。また、血糖値の上昇を緩やかにし、腸内環境を整える働きのある食物繊維を摂取することも大切です。

- 主食1品＋主菜1品＋副菜2品の組合せを守る
- 野菜を食事の最初にしっかり食べる



3 塩分を控えましょう

塩分は1日6g未満が理想的です。少しずつ薄味に慣れていきましょう。

- 塩分の多い漬物や佃煮、即席食品は避ける
- 調味料の計量は正確に

- 少ない塩分量で濃く感じるように素材の表面に味をつける
- 外食は塩分が多い料理が多いのでなるべく控える
- 麺類は汁を残す

4 あなたに合った食事量を守りましょう

上記を踏まえた上で、かかりつけの病院の医師、管理栄養士に指示量を必ず確認しましょう。

ご自身の指示栄養量をご記入ください

エネルギー kcal/日	塩分 g/日
その他 制限	



参考文献

だれでも無理なく続けられる
糖尿病の満足ごはん

栄養指導・献立：
順天堂大学医学部附属
浦安病院栄養科 高橋徳江 先生
出版社：女子栄養大学出版部

冷凍

塩分カロリー調整食 (健康美膳ライト)

おかず1食あたり
エネルギー 185kcal
食塩相当量 1.5g以下

まとめて
お届け

あと少しおかずが
欲しいときや
簡単にすませたいときに
便利なおかずセットです。

健康美膳(10~12ページ)よりちょっと少
なめ! 食欲がない時や朝食、他のおか
ずにプラスするのにちょうど良いセッ
トです。

冷凍おかず7食セット

3,037円(税込3,280円)

配送料
+916円
お届けは冷凍便

2セット以上で
自社配送で
無料

1食あたり
434円



L-1

1セットの平均値
エネルギー 188kcal
食塩相当量 1.4g



さばの塩麹焼き

ひじきの炒り煮, ブロッコリーの信
田和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
230kcal	11.7g	13.8g	14.1g	1.4g



赤魚の煮付け

高野豆腐と根菜のけんちん煮, いん
げんのごま和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
171kcal	13.2g	7.7g	11.8g	1.1g



スクランブルエッグ

じゃがいものクリームソース, 豆の
スープ煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
235kcal	11.2g	13.8g	16.4g	1.5g



肉じゃが

ブロッコリーとえびの塩炒め, 切り
昆布の煮物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
207kcal	11.4g	9.8g	17.5g	1.5g



味噌ごま炒り豆腐

八宝菜, ほうれん草のお浸し

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
149kcal	11.3g	6.9g	11.1g	1.4g



豚肉のしょうが炒め

五目豆煮, ほうれん草のごま和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
175kcal	11.4g	8.9g	12.0g	1.3g



鶏肉のトマトソース

切干大根の煮物, 三食ピーマンの炒
め物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
150kcal	11.5g	5.2g	13.2g	1.3g

L-2

1セットの平均値
エネルギー 184kcal
食塩相当量 1.4g



さばの味噌煮

キャベツと蒸し鶏のサラダ, ほうれ
ん草のごま和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
222kcal	11.2g	14.3g	11.9g	1.2g



鶏肉の塩麹焼き

ほうれん草ときこの玉子炒め, 切
り昆布の煮物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
147kcal	11.7g	6.4g	10.5g	1.2g



赤魚の照り焼き

いんげんのごま和え, 干し海老入り
の卵の花

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
147kcal	11.5g	5.2g	12.7g	1.2g



豚肉の味噌炒め

干し海老入りの卵の花, なのそぼ
ろあん

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
200kcal	11.6g	9.9g	15.1g	1.6g



焼鮭の醤油風味だれ

ひじきの炒り煮, いんげんのごま和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
163kcal	11.7g	5.5g	16.4g	1.4g



スペイン風オムレツ

ほうれん草とマッシュルームのソ
テー, マッシュポテト

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
204kcal	11.2g	12.2g	13.0g	1.7g



高野豆腐の玉子とじ

鶏肉の甘辛煮, 切干大根の煮物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
204kcal	13.7g	9.9g	14.5g	1.7g

健康おせち

2023年

早期予約割引あり



1段あたり
塩分
3g以下

全国配送可能

数量限定

夏~秋頃 予約開始予定

参考価格 6,480円(税込)

写真は2022年の健康おせちです。

冷凍

塩分カロリー調整食
(健康美膳 自社製麺)



まとめて
お届け

レンジで温めるだけ！からだに優しいカロリー控えめ減塩ラーメン

健康ラーメン6食セット
3,060円 (税込3,304円)

配送料
+916円 (税込)
無料
お届けは冷凍便

1食あたり
510円 (税別)

野菜たっぷり、ダイエット中でも食べ応えのある具材付き冷凍ラーメン(3種類各2セット)です。麺は自家製こだわりの細ちぢれ麺です。

R-1

1食重量平均
麺 100g
汁・具 267g

1日に
必要な野菜の
1/3使用



野菜味噌ラーメン
野菜の旨みと2種の味噌をブレンドしたスープです。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
374kcal	11.9g	2.8g



野菜タンメン
炒めた野菜と豚肉の旨みが詰まった生姜風味のスープです。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
340kcal	10.3g	2.9g



五目あんかけラーメン
えび、いか、ほたての風味にオysterソースを効かせたスープです。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
339kcal	15.0g	2.9g

レンジで温めるだけ！具だくさんの減塩こだわりうどん

健康うどん6食セット
3,060円 (税込3,304円)

配送料
+916円 (税込)
無料
お届けは冷凍便

1食あたり
510円 (税別)

コシのあるツルツルうどん。自社の麺専用工場で作られて、ゆでたてを急速冷凍しました。具材付き冷凍うどん(3種類各2セット)です。

U-1

1食重量平均
麺 120g
汁・具 234g

1日に
必要な野菜の
1/3使用



カレーうどん
じっくり煮込んでかつおだしをきかせ、コクの決め手は牛脂、鶏油です。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
438kcal	17.0g	3.0g



肉野菜うどん
しつとりジューシーなお肉と茄子が絶品。野菜は焼いて香ばしく仕上げました。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
471kcal	15.3g	2.7g



味噌煮込み風うどん
3種の味噌をブレンドしているのでコクと奥深い風味が楽しめます。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
354kcal	17.5g	2.9g

石臼挽きそば粉を使用した風味豊かな本格冷凍生そば使用 期間限定販売

健康そば6食セット
3,060円 (税込3,304円)

配送料
+916円 (税込)
無料
お届けは冷凍便

1食あたり
510円 (税別)

塩分・エネルギーを調整したヘルシーなそばセット(3種類各2セット)です。そばゆで時間2分、具材付きつゆはレンジであたためるだけの簡単調理です。

SO-1

1食重量平均
生麺 55g
汁・具 214g

1日に
必要な野菜の
1/3使用



カレーそば
かつおを効かせた合わせだしつゆ。さらっとしているのに深い味わいです。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
402kcal	19.8g	2.7g



山菜そば
ぜんまい、なめこ、わらび、小松菜、湯葉と具だくさんです。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
367kcal	19.6g	2.9g



鴨南蛮そば
合鴨肉は角切り肉とスライスを使用し、焼葱で甘味と食感を出しました。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
377kcal	16.7g	2.9g

※お召し上がりになる量は、かかりつけの医師・管理栄養士にご相談下さい。
※調整方法等ご不明な点は、お気軽に弊社までお問い合わせ下さい。

冷凍

軽食
(健康美膳 スープ)

まとめて
お届け

忙しい朝もきちんと栄養が摂れる
7種類のスープです

管理栄養士が食べてほしいと願う、からだとココロが喜ぶスープです。

具だくさん食べるスープ7食セット
2,919円 (税込3,152円)

配送料
+916円 (税込)
無料
お届けは冷凍便

1食あたり
417円 (税別)

塩分
2g以下

乳酸菌
入り

SU-1

具だくさん食べるスープ
Aセット

1食重量平均
198g

1食目安
エネルギー 200kcal



**トマトとタラのココウマ
ミネスローネ**
トマトの程よい酸味の効いた野菜が摂れるミネスローネです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
113kcal	7.6g	2.4g	15.2g	1.8g



**10種具材の酒粕入り
生姜豚汁**
豚肉の旨みと、根菜を含む10種の具材が入った豚汁です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
206kcal	12.2g	9.6g	16.4g	1.8g



**さっぱり黒酢入り
酸辣湯**
キクラゲや筍の食感が楽しめる酸辣湯(サンラータン)です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
208kcal	9.2g	12.3g	14.5g	1.8g



**きのこ肉団子の
和風だしスープ**
3種のきのこ肉団子が入った食べ応えのあるスープです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
167kcal	5.0g	9.4g	16.2g	1.8g



**6種野菜を食べる
カレースープ**
大きめにカットした6種の野菜が入ったカレースープです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
243kcal	6.5g	15.0g	19.5g	1.6g



**6種野菜と鶏肉の marrow やか
豆乳スープ**
6種の野菜と鶏肉、大豆を合わせた具だくさんなスープです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
206kcal	12.1g	10.6g	15.6g	1.8g



**やわらか牛肉とビーツの
濃厚ボルシチ**
やわらかく煮込んだ牛肉とビーツの食感を楽しめるボルシチです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
176kcal	10.5g	5.7g	20.0g	1.8g

SU-2 新商品

具だくさん食べるスープ
Bセット

1食重量平均
188g

1食目安
エネルギー 200kcal



**魚介の旨みを感じる
クリームチャウダー**
魚介や野菜の旨みを活かしたクリームチャウダーです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
243kcal	6.9g	16.9g	14.5g	1.6g



**花椒香る
豆乳坦々スープ**
豆乳に練りごまと花椒油をプラスし、まろやかで深みのある味わいに仕上げました。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
218kcal	8.1g	13.0g	16.4g	1.7g



**もずくとオクラの
あっさり和風スープ**
白だしをベースにもずくとオクラを加えた、和風だしスープです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
138kcal	6.7g	6.4g	11.5g	1.6g



**鶏肉ともち麦の
参鶏湯風スープ**
鶏肉と野菜をガラスープで煮込んだ参鶏湯風スープです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
150kcal	8.2g	6.7g	15.1g	1.5g



**旨辛
ユッケジャンスープ**
具材の旨みとほどよい辛さがクセになるユッケジャンスープです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
213kcal	7.6g	14.3g	12.2g	1.8g



**鶏肉とチーズの
カチャトラ風スープ**
イタリア定番の家庭料理、チキンのトマト煮込み「カチャトラ」をイメージしたスープです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
211kcal	9.6g	11.0g	18.0g	1.9g



**かぼちゃとさつまいもの
バタージュ**
かぼちゃとさつまいもの優しい甘さを活かしたバタージュです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
211kcal	5.6g	8.9g	26.9g	1.5g

※お召し上がりになる量は、かかりつけの医師・管理栄養士にご相談下さい。
※調整方法等ご不明な点は、お気軽に弊社までお問い合わせ下さい。

冷蔵

たんぱく調整食
(やすらぎ膳)おかず1食あたり
エネルギー 280kcal
たんぱく質 12g以下
食塩相当量 2g以下1日分ごとに
お届け

※消費期限はお届けの翌日 14 時まで

調整食でも美味しく、バラエティ豊かです。

腎臓病の方むけにおかず1食あたりのたんぱく質を約12gに調整した日替わりの
お食事セットです。たんぱく質、塩分、リン、カリウム等も調整したお食事です。

※たんぱく 40g の方はたんぱく調整ごはん、
50g の方はごはんのセットをお選びください。

A. 魚メイン

B. 色々バラエティ

C. 肉メイン

写真は献立例です。

日替わり
メニュー

●2食セット、3食セットのメニューの組み合わせはお好みで、
〈A. 魚メイン〉〈B. 色々バラエティ〉〈C. 肉メイン〉から選べます。

注文例詳細は
4、31ページを
ご覧ください

おかずのみ 2食セット 1,500円 (税込1,620円)

おかずのみ 3食セット 2,250円 (税込2,430円)

1食あたりの目安 エネルギー 280kcal たんぱく質 12.0g カリウム 470mg リン 160mg 食塩相当量 1.8g

配送料
自社配送 無料 宅配便 +132円
1食あたり
(税別) 750円

おかず+ごはん 170g 2食セット 1,700円 (税込1,836円)

おかず+ごはん 170g 3食セット 2,550円 (税込2,754円)

1食あたりの目安 エネルギー 536kcal たんぱく質 16.3g カリウム 513mg リン 212mg 食塩相当量 1.8g

配送料
自社配送 無料 宅配便 +132円
1食あたり
(税別) 850円

おかず+たんぱく調整ごはん 180g 2食セット 1,900円 (税込2,052円)

おかず+たんぱく調整ごはん 180g 3食セット 2,850円 (税込3,078円)

1食あたりの目安 エネルギー 531kcal たんぱく質 12.4g カリウム 468mg リン 167mg 食塩相当量 1.8g

配送料
自社配送 無料 宅配便 +132円
1食あたり
(税別) 950円

一週間の献立例

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
A さわらの レモン醤油焼き	A かじきのごまだれ	A 鰻ホッケの 甘辛煮付け	A 赤魚の粕漬け焼き	A さわらの西京焼き	A さばの白みそ煮	A かじきの しょうが蒸し
B ポークビーンズと オムレツ	B えびと豆腐の トマトチリソース	B 玉子焼きと肉団子	B スープカレー	B オムレツの デミソース	B 肉団子と豆腐の ちゃんご鍋風	B 豆腐ハンバーグの コンソメあん
C 筑前煮	C 豚肉の甘辛炒め	C 鶏肉の ジンジャーソース	C とんかつ	C 和風ハンバーグ	C 鶏肉のカレー風味 から揚げ	C 牛肉の赤ワイン煮
	S 鮭といくらの ちらし寿司					

※お届け日限定〈S. スペシャルメニュー〉をお選びいただける日もございます。
ちらし寿司や麺類など季節メニューをお届けいたします。

指示量別のご注文ガイド

冷蔵たんぱく調整食をご注文の方は、医師・管理栄養士からの指導による指示量を目安に、
下記ガイドをご利用になって必要なお食事をお選びください。

腎臓病の方むけのお食事が必要である

おかずだけでいい

ごはんも欲しい

たんぱく質 指示量
50gの方たんぱく質 指示量
40gの方1食は自分で
用意したいきっちり3食
で管理したい1食は自分で
用意したいきっちり3食
で管理したい1食は自分で
用意したいきっちり3食
で管理したい

おかずのみ 2食セット

おかずのみ 3食セット

おかず + ごはん 170g 2食セット

おかず + ごはん 170g 3食セット

おかず + たんぱく調整ごはん 180g 2食セット

おかず + たんぱく調整ごはん 180g 3食セット

冷凍

たんぱく調整食 (健康美膳)

おかず1食あたり
エネルギー 280kcal
たんぱく質 12g以下
食塩相当量 2g以下

まとめて
お届け

自分のからだに合った食事が
常備されている安心は、
生活に潤いを与えてくれます。

たんぱく質、塩分、カリウムなどを調整
している冷凍おかずセットです。賞味
期限が長く、常備食としても便利です。

〈P-2、P-5セットはリン酸塩に配慮しています〉
一般的にリン酸塩が多いとされているハム、ベー
コン、ソーセージを避けています。

冷凍おかず7食セット

4,529円 (税込4,891円)

配送料
+916円
お届けは冷凍便

2セット以上で
自社配送で

無料

1食あたり
(税別)
647円



P-1

たんぱく調整 おすすめセット

1セットの平均値
エネルギー 292kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 1.9g
カリウム 489mg
リン 140mg



牛焼肉風

根菜の甘辛煮, チンゲン菜炒め,
春雨サラダ

エネルギー 323kcal
たんぱく質 9.9g
食塩相当量 2.0g
カリウム 496mg
リン 140mg



さばの味噌煮

揚げ豆腐しんじょと野菜の炊き合わ
せ, ナポリタン, 切干大根の梅おか
か和え

エネルギー 282kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 1.8g
カリウム 464mg
リン 128mg



たらもの西京焼き

ブロッコリーの塩炒め, 大根の湯葉
あんかけ, マカロニサラダ

エネルギー 270kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 2.0g
カリウム 496mg
リン 157mg



とんかつの玉子あんかけ

なすとピーマンのなべしぎ, さつま
いもの煮物, 小松菜の和風和え

エネルギー 295kcal
たんぱく質 10.0g
食塩相当量 2.0g
カリウム 499mg
リン 161mg



豚肉の生姜焼き

野菜のコンソメあん, 切り昆布の煮
物, なすの揚げ煮

エネルギー 295kcal
たんぱく質 9.1g
食塩相当量 2.0g
カリウム 488mg
リン 124mg



赤魚の唐揚げ 和風野菜あんかけ

揚げなすのみそあん, さつまいもの
オレンジ風味, 豚肉の炒め物

エネルギー 281kcal
たんぱく質 9.6g
食塩相当量 1.9g
カリウム 492mg
リン 130mg



チキン南蛮

れんこんの彩りきんぴら, 野菜の煮
物, 小松菜のお浸し

エネルギー 295kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 1.9g
カリウム 486mg
リン 142mg

P-2

たんぱく調整 和洋中セット

★リン酸塩に配慮

1セットの平均値
エネルギー 307kcal
たんぱく質 9.8g
食塩相当量 1.8g
カリウム 468mg
リン 143mg



チキンカレー

彩りきんぴら, 小松菜のお浸し, マ
カロニのケチャップ炒め

エネルギー 296kcal
たんぱく質 10.0g
食塩相当量 1.7g
カリウム 464mg
リン 132mg



牛肉のすき煮

キャベツのケチャップ炒め, 根菜と
青菜の柚胡椒きんぴら, ひじきの炒
り煮

エネルギー 290kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 1.8g
カリウム 493mg
リン 135mg



赤魚の照り焼き

ミートソーススパゲティ, なすの葱
みそあんかけ, いんげんの黄金和え

エネルギー 316kcal
たんぱく質 9.9g
食塩相当量 1.7g
カリウム 474mg
リン 139mg



たらものクリームソース

キャベツとアスパラのケチャップ炒
め, れんこん煮, かぼちゃのレモン煮

エネルギー 287kcal
たんぱく質 9.6g
食塩相当量 1.8g
カリウム 470mg
リン 152mg



鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ

カレービーフン, のっぺい煮, いん
げんとコーンの炒め物

エネルギー 290kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 1.9g
カリウム 497mg
リン 138mg



えびカツ

根菜の甘辛煮, キャベツときのこの
オイスターソース炒め, 里芋の袖み
ぞ和え

エネルギー 334kcal
たんぱく質 10.0g
食塩相当量 2.0g
カリウム 437mg
リン 167mg



チンジャオロース

キャベツの中華炒め, しゅうまい,
ひじきのごま浸し

エネルギー 333kcal
たんぱく質 9.9g
食塩相当量 2.0g
カリウム 442mg
リン 138mg

P-3

たんぱく調整 いろいろセット

1セットの平均値
エネルギー 274kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 2.0g
カリウム 482mg
リン 140mg



肉じゃが

ブロッコリーの塩炒め, ぜんまい
煮, チンゲン菜の柚胡椒和え

エネルギー 280kcal
たんぱく質 9.2g
食塩相当量 2.0g
カリウム 470mg
リン 133mg



照り焼きハンバーグ

じゃがいもと玉ねぎのバター風味炒
め, 野菜のラタトゥイユ, 小松菜の
お浸し

エネルギー 291kcal
たんぱく質 10.0g
食塩相当量 1.9g
カリウム 491mg
リン 134mg



鶏肉のトマトソース

ビーフン炒め, なすのきのこあんか
け, マッシュポテト

エネルギー 276kcal
たんぱく質 10.0g
食塩相当量 2.0g
カリウム 476mg
リン 135mg



からすがれいの甘酢あん

小松菜の黄金和え, さつまいもとふ
きの煮物, 切り昆布の煮物

エネルギー 259kcal
たんぱく質 9.8g
食塩相当量 2.0g
カリウム 482mg
リン 160mg



さわらの粕漬け焼き

小松菜炒め, 根菜の甘辛煮, 里芋
の明太子マヨ和え

エネルギー 268kcal
たんぱく質 10.0g
食塩相当量 2.0g
カリウム 486mg
リン 148mg



鶏肉の塩麴焼き

チンゲン菜ときのこの玉子炒め, マ
カロニのケチャップ炒め, なすの生
姜あん

エネルギー 289kcal
たんぱく質 10.0g
食塩相当量 2.0g
カリウム 479mg
リン 140mg



かつカレー

大根と里芋の和風あんかけ, アスパ
ラのお浸し, 三色ピーマンの炒め物

エネルギー 257kcal
たんぱく質 9.2g
食塩相当量 2.0g
カリウム 487mg
リン 133mg

P-4

たんぱく調整 バラエティセット

1セットの平均値

エネルギー	302kcal
たんぱく質	9.9g
食塩相当量	1.9g
カリウム	473mg
リン	140mg



牛肉の赤ワイン煮

野菜のコンソメあん、小松菜炒め、
カレーポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
314kcal	9.8g	2.0g	460mg	137mg



揚げ鶏のチリソース

玉子と木耳の炒め物、キャベツの
ソース炒め、大学芋

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
324kcal	9.9g	2.0g	498mg	143mg



チキンカツのおろしあん

ぜんまいの炒り煮、いんげんの玉子
炒め、マカロニのクリーム煮

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
278kcal	10.0g	1.9g	436mg	132mg



シーフードシチュー

豚肉とアスパラの塩炒め、なすとか
ぼちゃのごまあん、キャベツサラダ

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
300kcal	9.5g	1.9g	482mg	145mg



ハンバーグと目玉焼き風 オムレツ

なすのなべしぎ、ナポリタン、リン
ご入りきんとん

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
311kcal	10.0g	2.0g	480mg	120mg



赤魚の煮付け

マカロニと玉ねぎのトマト煮、れん
こんさんびら、キャベツの炒め物

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
279kcal	10.0g	1.7g	458mg	143mg



たらめの塩昆布和風あんかけ

野菜炒めのマヨ醤油風味、じゃがい
ものカレー炒め、春雨の炒め物

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
308kcal	9.9g	2.0g	495mg	157mg

P-5

たんぱく調整 肉のおかずセット

★リン酸塩に配慮

1セットの平均値

エネルギー	299kcal
たんぱく質	9.2g
食塩相当量	1.8g
カリウム	478mg
リン	141mg



チーズ入りハンバーグの トマトデミソース

ブロッコリーの塩炒め、パスタのカ
レー炒め、キャベツサラダ

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
289kcal	9.1g	1.7g	467mg	153mg



みそかつ

ビーフン炒め、れんこんの五目きん
びら、かぼちゃサラダ

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
306kcal	9.4g	1.7g	498mg	170mg



ホイコーロー

春雨と筍のオイスターソース炒め、
チンゲン菜の黄金和え、かぼちゃの
みつがらめ

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
325kcal	8.6g	1.6g	491mg	109mg



鶏肉のジンジャーソース

いんげん炒め、きんぴらごぼう、じゃ
がいものバター風味

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
281kcal	9.8g	1.9g	497mg	149mg



根菜のキーマカレー

キャベツ炒め、さつまいもサラダ、
小松菜のごま和え

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
277kcal	8.2g	2.0g	448mg	125mg



ビーフシチュー

白菜炒め、ひじきの炒り煮、マカロ
ニサラダ

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
301kcal	9.6g	1.9g	490mg	136mg



鶏唐揚げと野菜の 黒酢あんかけ

スナッPEndウ炒め、なすのしょう
が煮、ぜんまい煮

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
313kcal	9.8g	1.7g	457mg	147mg

※お召し上がりになる量は、かかりつけの医師・管理栄養士にご相談下さい。
※調整方法等ご不明な点は、お気軽に弊社までお問い合わせ下さい。

腎臓病の方のお食事の^{ポイント}Pointは？

1 塩分を 控えましょう

●制限する理由

塩分が多くなるとむくみや高血圧を招き、腎臓に負担がかかります。塩分は1日6g未満が目安となります。

●塩分を減らすには

- ☐ 塩分の多い漬物や佃煮、即席食品は避ける
- ☐ 調味料の計量は正確に
- ☐ 少ない塩分量で濃く感じるように素材の表面に味をつける
- ☐ 外食は塩分が多い料理が多いのでなるべく控える
- ☐ 麺類は汁を残す

2 たんぱく質を 制限しましょう

●制限する理由

たんぱく質を体内で分解し、不要になった物質を腎臓は排出します。この老廃物を体内にためないように、腎臓の負担を減らすために制限します。

●たんぱく質を制限するには

肉・魚・卵・大豆だけでなく、ごはんなど主食にもたんぱく質は含まれます。たんぱく調整ご飯などを利用するとおかずを充実させることができます。

3 エネルギーを確保しましょう

●確保する理由

エネルギーは指示量に従い不足のないように補いましょう。エネルギーが不足すると、自分の身体の筋肉を分解してエネルギーを作ろうとします。そうすると、むくみ・貧血・体重減少を招き、腎機能も悪化します。

●エネルギーを摂るには

- ☐ ごはんなど主食をしっかりと食べる
- ☐ 油の量は1日20g（大さじ2弱）を目安に、炒め物や揚げ物を1日1品取り入れる
- ☐ 粉飴（でんぶん糖）・MCT油脂（中鎖脂肪酸油）・腎臓病用の補助食品のゼリー・お菓子を活用する

4 リン・カリウムを制限しましょう

●制限する理由

リンは骨や歯を形成したりエネルギーを作りだすのに必要です。カリウムは筋肉の収縮を調節したり、ナトリウムを排出する働きがあります。腎機能が低下するとリン・カリウムなどが排出されにくくなり、身体にさまざまな影響がでます。

●リンやカリウムを制限するには

リンは低たんぱく食にすると減らせます。
【リンを多く含む食材】乳製品、加工食品、練り製品、干物、レバー、そば、小魚、ナッツ類等
カリウムは、薄く切る・ゆでる・水にさらすなど、調理の工夫で減らすことができます。
【カリウムを多く含む食材】芋類、海藻類、生野菜、果物等

5 あなたに合った食事量を守りましょう

かかりつけの病院の医師、管理栄養士に指示量を必ず確認しましょう。

ご自身の指示栄養量をご記入ください

エネルギー kcal/日	たんぱく質 g/日	塩分 g/日	カリウム mg/日
リン mg/日	その他 制限		

冷蔵

そ しゃく
咀嚼サポート介護・低栄養予防食
やわらか食

おかず1食あたり
エネルギー 280kcal
食塩相当量 3g以下

1日分ごとに
お届け

*消費期限はお届けの翌々日 14 時まで

見た目は普通のおかず、
歯茎でつぶせる柔らかさで
栄養もしっかり摂れます。

噛むことが難しい方、噛む力が弱い方む
けに食べやすく、調理に工夫した柔らか
いお食事セットです。低栄養予防対策に
もどうぞ。

低栄養とは

食欲の低下や、噛む力がなくなるなどの口腔機能の低下などにより徐々に食事量が減り、からだを動かすために必要なエネルギーや筋肉、皮膚、内臓などからだをつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいいます。ご高齢の方が安心して健やかな生活を送るためには良好な栄養状態を保つことが必要です。



メニュー a



メニュー b

写真は献立例です。

● 1 回に a と b の 2 食、月～金にお届けします。

※噛む力飲み込む力には個人差がありますので、お召し上がりの際はご注意ください。

※厚生労働省により定められた特定用途食品、嚥下困難者食ではございません。

おかずのみ 2食セット 1,334円(税込1,440円)

1食あたりの目安 エネルギー 280kcal たんぱく質 15.7g 食塩相当量 2.8g

配送料
自社配送
無料 1食あたり
(税抜)
667円

おかず + 5分かゆ 200g 2食セット 1,525円(税込1,647円)

5分かゆ200gの栄養価 (1食あたり) エネルギー 72kcal

配送料
自社配送
無料 1食あたり
(税抜)
763円

おかず + ごはん 150g 2食セット 1,525円(税込1,647円)

ごはん 150gの栄養価 (1食あたり) エネルギー 252kcal

配送料
自社配送
無料 1食あたり
(税抜)
763円

1週間の献立例 1日 a + b 2食セット (おかずのみの場合)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土・日曜日
メニュー a	- からすがれいの野菜あん - ふわふわ卵のチリソースかけ - 卵の花 - 大根の中華風	- たらのしょうが煮 - はんぺんの炊き合わせ - かぼちゃのいとこ煮	- 鶏肉のマヨネーズソース - 野菜しんじょの炊き合わせ - ひじきの煮物	- 豚肉のおろしあん - ブロッコリーの中中華風 - ながいもきんぴら - 卵の花	- 鶏肉のクリーム煮 - じゃがいものごまあんかけ - いんげんの菊花あん	土・日の配送は 1週間お休み
メニュー b	- 肉団子の甘酢あんかけ - キャベツのコンソメ煮 - 揚げ高野の海鮮あん - ひじきの煮物	- 豚肉のバーベキューソース - いんげんの柚あん - マカロニサラダ - ひき肉のケチャップ煮	- お麴の卵とじ - 大根といかの煮物 - えびのチリソース - 菜の花炒め	- 豆腐ハンバーグ - 肉団子煮 - なすのそぼろ煮 - 大根のみそだれ	- 豚肉のしょうが仕立て - はんぺんの炊き合わせ - 切干大根の煮物	

※献立内容や栄養成分値は変更となることがございます。

どのくらいやわらかいの？

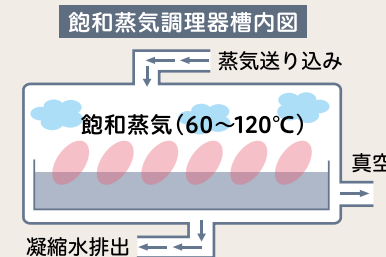
スプーンなどで軽く切れるやわらかさに調理したお食事です。流動食やムース食をお召し上がりのお客様むけではありません。



やわらかさを作る方法は？

「飽和蒸気調理機」を使った当社独自の調理方法で均一に加熱することで、やわらかく素材の旨味を生かした仕上がりにしております。

- 肉類 肉汁の流出を抑えジューシーに
- 魚類 臭いを抑えふっくらした肉質感
- 野菜類 うま味・風味を残し栄養価も逃さない



ご注文方法 [冷蔵やわらか食]

冷蔵やわらか食は、商品の特性により、注文方法、配送エリア等が他の商品とは異なります。

◎お届け希望日の3日前までにご注文下さい。

配送方法	自社配送 (配達日は月～金曜日)
お届け時間	初回ご注文時にご案内
配送料	無料
お支払い方法	初回…「代金引換」 以降…「口座引落し」「コンビニ払い(手数料別)」 「クレジットカード(スマホからのお申込)」
変更・キャンセル	お届け日の3日前の午後5時まで受付 以降の変更・キャンセルは有料

自社配送エリア



上記エリアでも配送できない地域もございますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

ご注文はこちらから

フリーコール 0120-016-113 9:00～17:00 (月～日)

冷凍

そ しゃく
咀嚼サポート介護・低栄養予防食
やわらか食

おかず1食あたり
エネルギー 280kcal
食塩相当量 3g以下

まとめて
お届け

S-1 やわらぎ セット

1セットの平均値
エネルギー
289kcal
たんぱく質
14.6g
食塩相当量
2.7g



エネルギー
291kcal
たんぱく質
18.7g
脂質
13.2g
炭水化物
21.1g
食塩相当量
2.7g

かれのいの煮付け
肉団子煮、ひじきの煮物、卵の花



エネルギー
252kcal
たんぱく質
14.2g
脂質
11.6g
炭水化物
22.9g
食塩相当量
2.8g

豚肉のしょうが仕立て
はんぺんの炊き合わせ、切干大根の煮物



エネルギー
257kcal
たんぱく質
13.3g
脂質
8.7g
炭水化物
30.1g
食塩相当量
2.7g

鶏肉のクリーム煮
じゃがいものごまあんかけ、いんげんの
菊花あん



エネルギー
309kcal
たんぱく質
15.1g
脂質
14.9g
炭水化物
27.0g
食塩相当量
2.5g

豚肉のトマトソース
ブロッコリーの炒め物、かぼちゃの含め煮



エネルギー
333kcal
たんぱく質
13.0g
脂質
18.6g
炭水化物
26.0g
食塩相当量
2.6g

豆腐ハンバーグ
肉団子煮、なすのそぼろ煮、大根のみ
そだれ



エネルギー
291kcal
たんぱく質
13.4g
脂質
16.4g
炭水化物
22.0g
食塩相当量
2.7g

オムレツの野菜あん
鶏団子と白菜のスープ仕立て、卵の花

S-2 ほほえみ セット

1セットの平均値
エネルギー
294kcal
たんぱく質
15.5g
食塩相当量
2.9g



エネルギー
323kcal
たんぱく質
14.3g
脂質
17.2g
炭水化物
26.5g
食塩相当量
3.1g

カニ入りクリームコロッケの
デミグラスソース
肉団子と白菜のスープ仕立て、大根と
いかの煮物



エネルギー
256kcal
たんぱく質
19.6g
脂質
3.3g
炭水化物
34.9g
食塩相当量
2.6g

たらの照り煮
二色シューマイ、いんげんの柚あん、
かぼちゃのいとこ煮



エネルギー
272kcal
たんぱく質
12.0g
脂質
14.9g
炭水化物
21.9g
食塩相当量
2.9g

からすがれいのあんかけ
はんぺんの煮物、キャベツの煮浸し、
ほうれん草のかにあん



エネルギー
275kcal
たんぱく質
14.1g
脂質
9.3g
炭水化物
33.7g
食塩相当量
2.8g

豚肉の和風カレー
ブロッコリーとカリフラワーのスープ
煮、さつまいものオレンジ風味



エネルギー
317kcal
たんぱく質
13.6g
脂質
15.9g
炭水化物
30.0g
食塩相当量
2.6g

ハンバーグ
マカロニとじゃが芋のトマトソース、大
豆こぶ



エネルギー
321kcal
たんぱく質
19.4g
脂質
16.5g
炭水化物
22.0g
食塩相当量
3.1g

赤魚の柚香煮
肉団子煮、ブロッコリーのお浸し、二
色シューマイ

冷凍やわらか食は6コース
バラエティに富んだメニューを
ご用意しています。

冷凍おかず6食セット
3,882円 (税込4,192円)

配送料
+916円
お届けは冷凍便
2セット以上で
自社配送で
無料
1食あたり
647円 (税別)

S-3 ひかり セット

1セットの平均値
エネルギー
283kcal
たんぱく質
15.7g
食塩相当量
2.9g



エネルギー
259kcal
たんぱく質
20.8g
脂質
3.5g
炭水化物
34.7g
食塩相当量
2.9g

たらのしょうが煮
はんぺんの炊き合わせ、かぼちゃのい
とこ煮



エネルギー
302kcal
たんぱく質
14.0g
脂質
18.1g
炭水化物
20.6g
食塩相当量
2.7g

豚肉バーベキューソース
いんげんの柚あん、マカロニサラダ、
ひき肉のケチャップ煮



エネルギー
304kcal
たんぱく質
16.3g
脂質
16.7g
炭水化物
23.4g
食塩相当量
3.1g

鶏肉のマヨネーズソース
野菜しんじょの炊き合わせ、ひじきの煮物



エネルギー
257kcal
たんぱく質
16.7g
脂質
11.6g
炭水化物
18.9g
食塩相当量
3.1g

お麩の卵とじ
大根といかの煮物、えびのチリソース、
菜の花炒め



エネルギー
308kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
15.8g
炭水化物
28.1g
食塩相当量
2.8g

肉団子の甘酢あんかけ
キャベツのコンソメ煮、揚げ高野の海
鮮あん、ひじきの煮物



エネルギー
265kcal
たんぱく質
13.1g
脂質
12.9g
炭水化物
23.6g
食塩相当量
2.9g

豚肉のおろしあん
ブロッコリーの中華風、やまいもきん
びら、卵の花

S-4 あおい セット

1セットの平均値
エネルギー
272kcal
たんぱく質
16.1g
食塩相当量
2.8g



エネルギー
275kcal
たんぱく質
16.3g
脂質
12.4g
炭水化物
23.3g
食塩相当量
3.2g

豚肉の卵とじ
やまいもといかの煮物、ブロッコリー
のお浸し



エネルギー
259kcal
たんぱく質
15.9g
脂質
9.6g
炭水化物
25.2g
食塩相当量
2.9g

鶏肉の和風あんかけ
中華盛り合わせ、大根のみそそぼろ



エネルギー
290kcal
たんぱく質
11.0g
脂質
16.2g
炭水化物
22.3g
食塩相当量
2.5g

からすがれいの野菜あん
ふわふわ卵のチリソースかけ、卵の花、
大根の中華風



エネルギー
306kcal
たんぱく質
19.5g
脂質
13.4g
炭水化物
25.7g
食塩相当量
3.0g

たらのカレータルタルソース
焼きなすとかぼちゃのしょうが仕立
て、ほうれん草のかにあん



エネルギー
262kcal
たんぱく質
17.7g
脂質
9.2g
炭水化物
24.7g
食塩相当量
2.7g

かれのいの葱ソース
キャベツの煮浸し、さつまいもと昆布
の含め煮、鶏団子のかにクリーム



エネルギー
240kcal
たんぱく質
16.2g
脂質
6.0g
炭水化物
29.6g
食塩相当量
2.3g

鶏肉の照りだれ
麻婆なす、はんぺんをつくねの炊き合
わせ、かぼちゃの含め煮

S-5

はるかセット

1セットの平均値

エネルギー
259kcal
たんぱく質
11.9g
食塩相当量
3.0g



エネルギー
296kcal
たんぱく質
8.6g
脂質
17.6g
炭水化物
25.9g
食塩相当量
2.4g

チーズオムレツのトマトソース

キャベツとマカロニのコンソメ煮、マッシュポテト



エネルギー
293kcal
たんぱく質
10.8g
脂質
10.4g
炭水化物
39.5g
食塩相当量
3.2g

ハンバーグカレー

りんご入りきんとん、いんげんの煮浸し、二色シューマイ



エネルギー
231kcal
たんぱく質
11.4g
脂質
8.9g
炭水化物
26.9g
食塩相当量
3.2g

ビーフシチュー

ブロッコリーと人参のコンソメ風、マカロニのクリームソース



エネルギー
233kcal
たんぱく質
13.9g
脂質
12.0g
炭水化物
16.6g
食塩相当量
2.9g

さけの塩麹蒸し

なすのえびあん、かぼちゃサラダ



エネルギー
264kcal
たんぱく質
12.1g
脂質
14.7g
炭水化物
21.1g
食塩相当量
2.8g

しんじょの炊き合わせ

菜の花の玉子あん、つくね煮、やまいもの中華風みそがけ



エネルギー
236kcal
たんぱく質
14.4g
脂質
8.5g
炭水化物
25.9g
食塩相当量
3.2g

牛肉のすき煮風

玉子焼き、ぎょうざ、ほうれん草のごまだれ

S-6

かがやきセット

1セットの平均値

エネルギー
271kcal
たんぱく質
13.8g
食塩相当量
2.9g



エネルギー
230kcal
たんぱく質
12.7g
脂質
7.5g
炭水化物
25.9g
食塩相当量
2.8g

牛肉の肉じゃが

ほうれん草の煮浸し、豆腐しんじょ蒸し、大根の湯葉あんかけ



エネルギー
299kcal
たんぱく質
13.1g
脂質
13.9g
炭水化物
31.2g
食塩相当量
2.9g

ふわふわ卵とえびのチリソース

炊き合わせ、さつまいもと大豆昆布の含め煮、二色シューマイ



エネルギー
323kcal
たんぱく質
16.6g
脂質
16.5g
炭水化物
27.3g
食塩相当量
3.0g

豆入りキーマカレー

スクランブルエッグ、ロールキャベツ



エネルギー
255kcal
たんぱく質
11.2g
脂質
10.8g
炭水化物
29.1g
食塩相当量
2.9g

ハンバーグのおろしぼん酢

なすのトマトソース、かぼちゃとりんごのサラダ、ブロッコリーのコンソメ風



エネルギー
235kcal
たんぱく質
13.9g
脂質
10.3g
炭水化物
19.9g
食塩相当量
3.1g

さけのちゃんちゃん焼き風

とうがんのそぼろ煮、たこ焼きの和風あん



エネルギー
284kcal
たんぱく質
15.4g
脂質
16.5g
炭水化物
17.3g
食塩相当量
2.9g

豚肉のねぎ塩だれ

からあげ風、チンゲン菜炒め

●やわらかカロリーごはん

ごはんとおかゆの中間のやわらかさで、普通のごはんでは硬いと感じている方むけのごはんです。エネルギーも摂れます。



やわらかカロリーごはん 130g

株式会社バイオテックジャパン

20 常温便
食/ケース

4,450円 (税込4,806円)

配送料
+916円

1食あたり
223円

栄養価 (1食あたり) エネルギー 152kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.4g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 0.0g

※お召し上がりになる量は、かかりつけの医師・管理栄養士にご相談下さい。
※調整方法等ご不明な点は、お気軽に弊社までお問い合わせ下さい。

常温

パックごはん 他

自社配送エリアは
お弁当と一緒に
ご注文で送料無料

●ごはん

常温保管できるパックごはんです。ツヤと適度な粘り気、口当たりの良さが魅力のバランスに優れたおいしいお米です。



テブルマークパックごはん 150g×2パック組

テブルマーク株式会社

32 常温便
食/ケース

4,750円 (税込5,130円)

配送料
+916円

1食あたり
149円

栄養価 (1食あたり) エネルギー 222kcal たんぱく質 3.5g

●もち麦ごはん

「もち麦」には食物繊維が豊富で、白米の25倍、玄米の4倍も含まれています。白米より22%カロリーカット！



もち麦ごはん 150g

株式会社はくばく

24 常温便
食/ケース

3,840円 (税込4,147円)

配送料
+916円

1食あたり
160円

栄養価 (1食あたり) エネルギー 195kcal 糖質 41.4g 食物繊維 2.7g カリウム 73.8mg リン 74.0mg

●たんぱく調整ごはん

お米のたんぱく質を除去して作られた腎臓病の方むけのごはんです。温めるだけですぐに食べられ、普通のごはんのような外観、食感をお楽しみいただけます。

なぜたんぱく調整ごはんがあるの？

ごはんやパンなど主食にもたんぱく質は含まれています。たんぱく調整ごはんにすることで、その分のたんぱく質をおかずに充てることができます。



越後ごはん1/12.5 180g

20 常温便
食/ケース

4,588円 (税込4,955円)

配送料
+916円

1食あたり
230円

栄養価 (1食あたり) エネルギー 282kcal たんぱく質 0.36g



越後ごはん1/12.5 128g×2パック組

木徳神糧株式会社

40 常温便
食/ケース

6,455円 (税込6,971円)

配送料
+916円

1食あたり
162円

栄養価 (1食あたり) エネルギー 200kcal たんぱく質 0.26g

●カップアガロリー [オレンジ、ウメ、カリン、マスカット、リンゴ、モモ、ストロベリー、ブルーベリー]

果汁を使用しており、手軽に美味しくエネルギー補給ができます。



カップアガロリー 8種×3個

キッセイ薬品工業株式会社

24 常温便
個/ケース

4,400円 (税込4,752円)

配送料
+916円

1食あたり
184円

栄養価 (1食平均) エネルギー 150kcal たんぱく質 0.0g カリウム 0.0~14.0mg リン 0.0~3.0mg 食塩相当量 0.0g

ご注文方法 [パックごはん・カップアガロリー]

常温

配送方法	ヤマト運輸 宅急便 (常温)
お届け時間	宅配便の時間帯指定サービス 午前中 / 14~16時 / 16~18時 / 18~20時 / 19~21時
配送料	全国一律 1配送 (2ケースまで) * 916円 (税込)
お支払い方法	代金引換
変更・キャンセル	お届け日の7日前の午後5時まで受付 以降の変更・キャンセルは有料

* : 3ケース以上ご注文の際の配送料は、2ケース単位で916円ずつ申し受けます。(同一の日時・住所へのお届けに限ります。)

宅配便配送エリア

全国に
お届け可能
(一部離島を除く)



ご注文はこちらから



0120-016-113

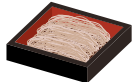
9:00~17:00 (月~日)

ご家庭でご用意される主食の目安

ごはん		重量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	(うち糖質)
白米	指示量 1,400kcal		100g	168kcal	2.5g	0.3g	37.1g (37g)
			150g	252kcal	3.8g	0.5g	55.7g (55g)
	指示量 1,600~ 1,800kcal		170g	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g (63g)
			200g	336kcal	5.0g	0.6g	74.2g (74g)

たんぱく調整ごはん		重量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン
越後ごはん1/12.5 128g（1パックあたり）		128g	200kcal	0.26g	0.6g	48.4g	0.0g	2.0mg	9.2mg
越後ごはん1/12.5 180g（1パックあたり）		180g	282kcal	0.36g	0.8g	68.2g	0.0g	2.9mg	13.0mg

パン		重量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ロールパン（1個）		30g	95kcal	3.0g	2.7g	14.6g	0.4g
食パン8枚切り（1枚）		45g	119kcal	4.2g	2.0g	21.0g	0.6g
食パン6枚切り（1枚）		60g	158kcal	5.6g	2.6g	28.0g	0.8g
クロワッサン（1個）		40g	179kcal	3.2g	10.7g	17.6g	0.5g

麺（全てゆで麺・スープ別）		重量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
うどん（1玉）		250g	263kcal	6.5g	1.0g	54.0g	0.8g
そば（1人前）		260g	296kcal	12.5g	1.8g	57.5g	0.3g
ラーメン（1人前）		225g	315kcal	9.2g	1.1g	63.2g	0.4g
スパゲッティ（1人前）		240g	358kcal	12.5g	2.2g	68.2g	1.0g

※上記の表は、「日本食品標準成分表2015」より抜粋した一般的な数値です。メーカーや種類などで変化しますので、あらかじめご了承ください。
※お召し上がりになる量は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

健康宅配よくあるご質問

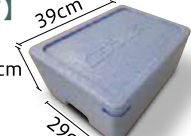
お届けに関して

自社配送

Q. どれくらいのもが届くの？



【発泡箱】
39cm
16.5cm
29cm



すこやか膳
やすらぎ膳
冷蔵やわらか食

ヤマト運輸配送

Q. どれくらいのもが届くの？



【紙箱】
19.5cm
12.5cm
28cm

1箱に3食まで
入ります。



健康美膳
【7食セット】
17cm
20cm
13cm



冷凍やわらか食
【6食セット】
18cm
16cm
14cm



健康美膳ライト
【7食セット】
17cm
15cm
13cm



スープ
【7食セット】
このサイズが7個届きます
19cm
14.5cm
10.5~11cm



麺セット
【6食セット】
具・スープ
このサイズが6個届きます
19cm
14.5cm
10.5~11cm



ラーメン・うどん類
10cm
28cm
7cm

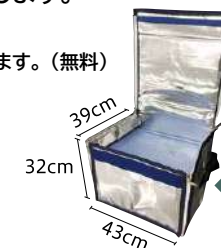


そば
このサイズが6個届きます
10cm
28cm
11cm

Q. 時間指定はできるの？

ルート配送のため時間指定はできませんが、
事前に配達時間をお伝えいたします。

- 留守でも安心
自社配送エリアのみ、保冷ボックスをご用意することもできます。(無料)
※冷凍の置き配達はいたしかねます。
- 直接ご注文OK
お食事受け取りの際、配送員に次回のご注文もできます。
- 離れて暮らすご家族の在宅確認にもなります



Q. 時間指定はできるの？

1配送ごとに時間指定ができます。
ご都合の良い配達時間帯をご指定ください。

時間帯指定サービス
午前中／14～16時／16～18時／18～20時／19～21時
※配達時間指定はサービスの一環であり、配送トラブルや災害等により、やむを得ず配達中止や遅延が発生する場合がございます。

自社配送エリアにお住まいの方は送料無料・留守中もお届け可能な**自社配送がおすすめです！**

ご注文に関して

Q. 冷蔵すこやか膳、やすらぎ膳の頼み方は？

ご注文の頻度によりはありませぬ。ご要望の日にお届けします。
曜日・日替わりメニューABCは、自由にお選びいただけます。

対象商品：8～9ページ
18～19ページ

例1：デイサービスの日に合わせて

月	火	水	木	金	土	日
	A B		A C		A B	

※消費期限はお届けの翌日14時まで

デイサービスは
火・水・土
置き配達にして
帰ってきてからの夕食と
翌日の昼食にしています

例2：ご夫婦の夕食に

月	火	水	木	金	土	日
A A			C C		B C	

※消費期限はお届けの翌日14時まで

献立を見て
好きなメニューを
頼みます
急な外食の日は
翌日に回します

ご相談はこちらから



0120-016-113

9:00～17:00 (月～日)

お申し込み方法のご案内

1 お申し込み（お電話またはオンラインショップからどうぞ）

●受付時間 9:00～17:00（月～日）

土日
も
営業

0120-016-113

●オンラインショップ

<https://www.kenko-webshop.jp/>

武蔵野フーズ 健康宅配 検索

オンラインショップが
新しくなりました

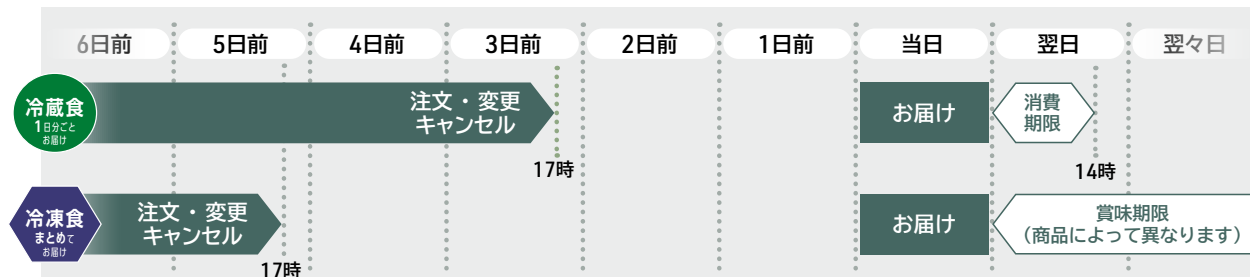


2 お届け日を決める

ご注文・変更・キャンセル

冷蔵 お届け日3日前17時まで

冷凍 お届け日5日前17時まで



必要事項

※お電話でご注文する際に下記にご記入しておくと便利です。

お名前： _____ ご住所： _____
連絡先： _____ 緊急連絡先： _____
食事の種類： _____ ごはんの有無： 有 / 無

●土日祝日も配達いたします ●週1回でもご利用いただけます ●月水金など曜日指定も承ります ●自動継続注文も承ります

3 受け取る ※本紙31ページの「お届け情報」に詳細がございます。

自社配送



冷蔵 冷蔵
送料無料で（月～土）です。
※左記エリア内でも配達できない地域
もございます。詳しくはお問い合わせ
下さい。
※日曜日および年末年始は、宅配便に
てお届けします。

ヤマト運輸配送



冷蔵 132円（税込）
※1配送（2箱まで）
冷凍 916円（税込）
2セット以上で配送無料
※同一のお届け先、日時に
限ります。

4 お支払い

自社配送

初 回 … 「代金引換」
以 降 … ●後払い
「口座引落し」
「クレジットカード（初回のみスマホ登録要）」
●前払い
「銀行振込（手数料別）」「コンビニ払い（手数料別）」

ヤマト運輸配送

「代金引換」
「クレジットカード（インターネット注文に限り）」

ご利用いただけるクレジットカード



返品について（冷蔵・冷凍）

商品お届け時点での外装不良、商品不良は、弊社0120-016-113までご連絡下さい。
内容に応じて、速やかに対応させていただきます。上記以外のお客様都合の返品はお受け出来ません。



株式会社 武蔵野フーズ 健康宅配本部

〒351-0033 埼玉県朝霞市浜崎3-17-9 武蔵野グループR&Dセンター3F

お役立ち情報
配信中！

