

健康宅配

塩分カロリー調整食
すこやか膳
新パッケージで
リニューアル

健康宅配の特長

● **冷蔵 冷凍** が選べる

● 創作料理に頼らない定番人気料理のおかずセット

● 塩分3グラム以下 / 野菜たっぷり減塩麺・スープ

ごはんも
ファイバーinで
リニューアル



エネルギー・塩分

を抑えたい方に

8~16ページ➡

たんぱく質・塩分

を抑えたい方に

20~25ページ➡

やわらかい食事

をお探しの方に

26~29ページ➡

減塩麺・スープ

をお探しの方に

17~18ページ➡

＼まずはお電話ください／

0120-016-113



オンラインショップ
<https://www.kenko-webshop.jp/>

CONTENTS

冷蔵

をご利用の方

一日分ごとに届けてほしい/
日替わりのメニューを楽しみたい…

お客様の
ご希望

冷凍

をご利用の方

まとめて届けてほしい/食事をストックしておきたい/
自分のタイミングで好きなときに食べたい…

冷蔵 塩分カロリー調整食 すこやか膳

8

- おかずセット (2食/3食)
- おかず+ごはんセット (2食/3食)

糖尿病の方・
糖尿病対策を
始めたい方

高血圧が
気になる方

ダイエット
したい方

冷凍 塩分カロリー調整食 健康美膳

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)

冷凍 塩分カロリー調整食 健康美膳ライト

14

- L-1 (7食) ●L-2 (7食) ●L-3 (7食) ●L-4 (7食)

冷凍 塩分カロリー調整食 健康美膳 うどん・そば

17

- U-1 健康うどんセット (6食)
- S0-1 健康そばセット (6食)

冷蔵 たんぱく調整食 やすらぎ膳

20

- 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)

腎臓病の方・
腎臓病対策を
始めたい方

冷凍 たんぱく調整食 健康美膳

22

- 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 いろどりセット (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)

噛むことが難しい・
噛む力が弱い方

冷凍 咀嚼サポート介護・低栄養予防食 やわらか食

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)

食事制限は無く
手軽に食事を
したい方

冷凍 軽食 スープ

18

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

常温 バックごはん 他

19

- ゆめぴりか ●やわらかカロリーごはん
- たんぱく調整ごはん ●カップアガロー

すこやか膳リニューアルのご案内	3	糖尿病食食事療法のPoint	13
健康宅配のご案内	4	腎臓病食食事療法のPoint	25
冷蔵・冷凍 こんな方におすすめ	5	健康宅配よくあるご質問	30
人気メニュー紹介	6	お申し込み方法のご案内	32
食事療法のススメ	7		

冷蔵塩分カロリー調整食 すこやか膳
新しく生まれ変わりました!

リニューアル
2023年3月6日(月)
お届けより

おかずはお値段そのまま! さらに機能性アップ!

BEFORE



AFTER



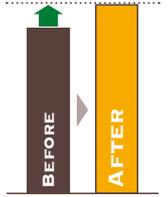
Point 1 【ごはん150gとお召し上がりの場合】
1食で1日に必要な約1/3の
たんぱく質(20g)*が
摂れるようになりました

*日本人の食事摂取基準(2020年版)65歳以上男性推奨量より(月平均)

たまご
約2.6個分

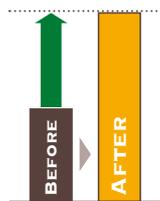


13%
UP



Point 2 健康宅配こだわりのごはんが
生まれ変わって、
食物繊維量が2倍にアップ

200%
UP

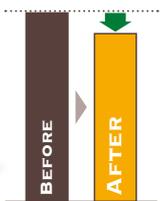


さつまいも
約2.8本分



Point 3 糖質を10%カット
(弊社従来品)

10%
OFF



角砂糖
約2個分



お食事は日替わり
メニューABCから
お好みで選べます。



A. お魚メイン



B. 色々バラエティ



C. お肉メイン

最新の献立は
こちらから





健康宅配[®]ってなに??

1997年から、管理栄養士監修のお食事をお届けしている会社です!

みなさんの生活に おいしく手軽にお役立ち!

栄養価を調整したお食事から、おいしく手軽なお弁当まで、
豊富な商品で皆様の日々の食生活をお助けします。

ここがポイント! 健康宅配[®]

POINT
1

冷蔵、冷凍

選べます

POINT
2

面倒な**栄養計算**から
開放されます!

POINT
3

1日だけの注文OK!

気軽に始められます

POINT
4

電話や**ネット**で注文

対面しなくてOK!

POINT
5

翌日14時まで

食べられます

※冷蔵食のみ

POINT
6

日替わりで3食から

選べる楽しみ!

※冷蔵食のみ

お客様にインタビュー! 健康宅配に決めた理由教えてください

1日からでも
注文できる
手軽さが決めて。

今では自分の検査結果を
見るのが楽しみになりました。

多数*の病院から
紹介されて、
信頼できた!

*1700以上の病院で
お取り扱いがあります

置き配が便利だったので。
急な外出や不在時も
安心です。

冷蔵・冷凍？ どちらか悩んだら/ こんな方におすすめ

日替わり献立を
楽しみたい方におすすめ

毎日選べる 冷蔵食



- 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
- 冷凍食品が苦手

形態 一日分ごとにお届け

消費期限 消費期限はお届け翌日の14時まで

- メニュー**
- 季節のメニューも豊富
 - 魚・肉・色々バラエティより毎日選べる
 - 多品目の食材をたのしめる

- 特長**
- 冷凍では味わえない美味しさ、食材ごとの風味、食感が生きています
 - 毎食10品目以上、野菜も豊富に使用しています
 - 同梱の栄養表示は食事記録として活用でき、献立の参考にもなります

【対応商品】

すこやか膳／やすらぎ膳

*置き配達 は 自社配送エリア限定のサービスです

お好きなタイミングで
召し上がりたい方におすすめ

まとめてお届け 冷凍食



- 食べたいときに気軽に利用したい
- まとめて届けてほしい
- 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

まとめてお届け

賞味期限は出荷状況に応じて1～9カ月

定番の人気メニューをお届け

- 賞味期限が長いので常備食としても便利です
- 全国にお届け可能です（一部離島を除きます）
- 塩分3g以下、野菜たっぷりの具付き麺・スープもごございます

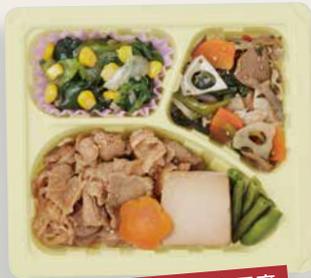
【対応商品】

健康美膳／健康美膳ライト／健康うどん・そば／具たくさん食べるスープ／冷凍やわらか食

人気 メニュー紹介

[該当ページ] 8ページ、20ページ

冷蔵食「塩分カロリー調整食 すこやか膳」と
「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。



味染みの程よい肉豆腐
牛肉の肉豆腐



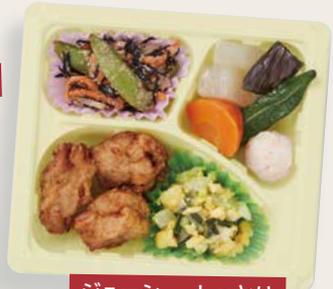
脂ののったさは、
こっくり味噌煮で
さばの味噌煮



おろしポン酢がたまらない
人気のハンバーグ
ハンバーグ
和風おろしポン酢



香ばしいさわらを
ちょっと贅沢な菜種焼きで
さわらの菜種焼き



ジューシー、しっとり
満足から揚げ
鶏肉のから揚げ

楽しい季節メニューも盛りだくさん

[該当ページ] 8ページ、20ページ



おせち



海鮮焼きそば



季節の天ぷらとそば



釜めし風



ちらし寿司



冷やし中華



季節の天ぷらうどん



ひつまぐし風

食事療法の
の
ススめ



虎の門病院 院長
東京大学 名誉教授
医学博士
門脇 孝 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。

医療従事者との連携

健康宅配のお客様の半分以上が病院からのご紹介です。毎年弊社主催の「病態栄養セミナー」では病院の医師・管理栄養士を講師に迎え、病院の管理栄養士・看護師などに向けた糖尿病療養指導士の単位取得も出来るセミナーを開催しております。

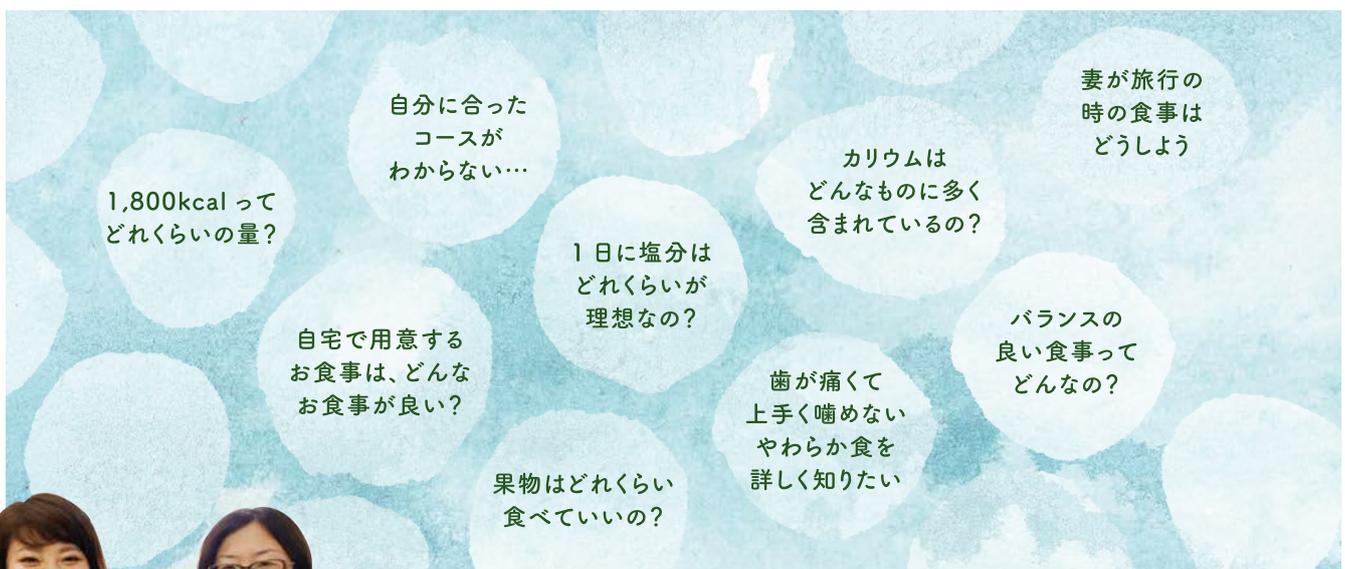
病院・福祉施設の厨房改装工事時の病院食として創業以来1,000件以上の実績があります。



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

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。

日頃のお食事に関し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。
※受付：9～17時(月～金)



ご相談はこちらから



0120-016-113

受付:9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

冷蔵

塩分カロリー調整食
(すこやか膳)

おかず1食目安
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。
野菜しっかり、多品目
摂れるように設計しました。

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。



リニューアルポイント

- ・1食で1日に必要な約1/3のたんぱく質(20g)が摂れるようになりました(月平均)
※ごはん150gとお召し上がりの場合
- ・健康宅配こだわりのごはんが生まれ変わって食物繊維量が2倍にアップ
- ・糖質10%カット(弊社従来品)

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。



A. 魚メイン



B. 色々バラエティ



C. 肉メイン

おかずのみ 2食セット

1,519円(税込1,640円)

おかずのみ 3食セット

2,278円(税込2,460円)

1食あたりの目安 エネルギー 250kcal たんぱく質 16g 脂質 12g 炭水化物 20g うち糖質 17g 食塩相当量 1.9g カリウム 550mg リン 210mg 食物繊維量 4.2g

配送料

自社配送 無料 宅配便 +132円

血糖値の上昇を緩やかにする
食物繊維入り
おかず+ごはん150g 2食セット



1,760円(税込1,900円)

血糖値の上昇を緩やかにする
食物繊維入り
おかず+ごはん150g 3食セット



2,639円(税込2,850円)

1食あたりの目安 エネルギー 500kcal たんぱく質 20g 脂質 13g 炭水化物 76g うち糖質 68g 食塩相当量 1.9g カリウム 600mg リン 270mg 食物繊維量 8.0g

配送料

自社配送 無料 宅配便 +132円

※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。

一週間分の献立例

最新の献立はこちら
からご覧になれます



冷蔵

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
魚メイン	A さわらの レモン醤油焼き	A かじきのごまだれ	A 鱈ホッケの 甘辛煮付け	A 赤魚の粕漬焼き	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
色々バラエティ	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
肉メイン	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。

ご注文に関して

ご注文の頻度に関りはありません。ご希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。

例1 デイサービスの日に合わせて

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。



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

例2 ご夫婦の夕食に

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。



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

糖尿病の3大合併症はしめじ？



糖尿病の3大合併症は、神経の障害、目の障害、腎臓の障害、それぞれの最初の文字をとって「しめじ」と覚えましょう。



し

神経の障害

め

目の障害

じ

腎臓の障害

糖尿病神経障害

糖尿病神経障害は、高血糖により、手足の神経に異常をきたし、足の先や裏、手の指に痛みやしびれなどの感覚異常があらわれる合併症です。



糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は、高血糖により、眼の網膜にある非常に細い血管がむしばまれていく合併症です。進行してしまうと失明に至ります。



糖尿病腎症

糖尿病腎症は、高血糖により、腎臓にある非常に細い血管がむしばまれていく合併症です。進行すると、老廃物を尿として排泄する腎臓の機能が失われてしまうため、最終的に透析治療を要することになります。



3大合併症以外にも動脈硬化や、それに伴う狭心症、心筋梗塞、脳卒中にも注意が必要です。

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付:9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



塩分カロリー調整食

冷凍

塩分カロリー調整食
(健康美膳)

おかず1食目安
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

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

配送料(冷凍便)

自社配送

無料

宅配便

+916円
(税込)
2セット以上で
無料



ホームページからも
ご注文できます

N-1
和のおかず
セット

4,669円
(税込5,042円)

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、根菜と青菜の柚胡椒さんぴら、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、切干大根の梅おかが和え

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、ほうれん草の柚胡椒和え

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

さんぴらごぼう、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

※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。

※容器が変更になる場合がございます。

N-2 おまかせ和洋中 セット

4,669円
(税込5,042円)

1セットの平均値
エネルギー 257kcal
食塩相当量 2.0g



チキンカレー

ほうれん草のお浸し, 彩りきんぴら, マカロニのケチャップ炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
262kcal	13.8g	12.3g	24.0g	2.0g



牛焼肉風

根菜と里芋のうま煮, チンゲン菜炒め, 春雨サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
272kcal	10.7g	12.6g	25.8g	2.0g



とんかつの玉子あんかけ

なすとピーマンのなべしぎ, 里芋のごま煮, 小松菜の和風和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
284kcal	10.8g	15.3g	24.0g	2.0g



揚げ鶏のチリソース

玉子と木耳の炒め物, 切干大根の煮物, 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
252kcal	12.6g	11.4g	25.3g	2.0g



たらと海老のクリーム煮

キャベツとベーコンのケチャップ炒め, れんこん煮, かぼちゃのレモン煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
254kcal	13.7g	9.4g	29.7g	1.7g



赤魚の照り焼き

ひじきの炒り煮, ブロッコリーの信田和え, きんぴらごぼう

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
236kcal	16.2g	8.4g	22.5g	2.0g



豚肉の生姜焼き

コンソメ煮, 切り昆布の煮物, 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
241kcal	17.3g	11.5g	16.9g	2.0g

N-3 肉のおかず セット

4,669円
(税込5,042円)

1セットの平均値
エネルギー 276kcal
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



鶏肉のから揚げ彩り塩だれ

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
254kcal	13.6g	14.8g	15.5g	2.0g



トマトデミソースハンバーグ

アスパラ炒め, きのこと野菜のカレー炒め, 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
259kcal	12.6g	9.8g	29.1g	1.8g



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

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付:9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



N-4 魚介のおかず セット

4,669円
(税込5,042円)

1セットの平均値
エネルギー 266kcal
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
294kcal	11.1g	17.3g	23.2g	2.0g



たららのパイヤベース風

ブロッコリーのクリームあん、豚肉と野菜の卵とじ、ピーマン炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
235kcal	13.7g	11.4g	18.4g	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、里芋の梅おほか和え

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

里芋の袖みそだれ、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

4,669円
(税込5,042円)

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、里芋の袖みそ和え

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

※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。

※容器が変更になる場合がございます。

糖尿病食

食事療法のPoint

ご自宅で召し上がる時も下記ポイントに気をつけましょう！！

1

適正なエネルギー

2

栄養バランス

主食、主菜、副菜を揃えてバランス良く

3

塩分を控える

すこやか膳の特徴（栄養のバランス）

副菜

野菜、海藻、きのこなど

身体を整える



1食に2皿。
1日の野菜摂取量 ▶ 350g
が目標です。

主菜

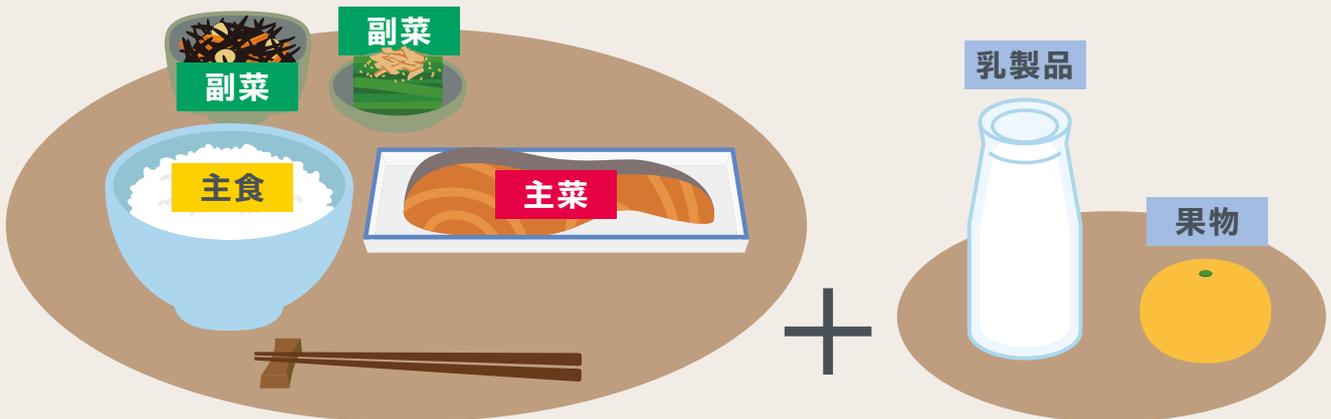
肉、魚、卵、豆腐など
たんぱく質を使った料理

身体をつくる



健康宅配では
魚切り身、鶏肉 ▶ 50~60g
牛肉、豚肉スライス ▶ 50~60g
程度で調整しています。

塩分カロリー調整食



主食

ご飯、めん、パンなど

身体を動かす

食物繊維入りごはん
150g 販売中



ごはん目安量
1400kcal ▶ 110g
1600kcal ▶ 150g
1800kcal ▶ 165g
になります。

なぜ食物繊維入りなの？ ▶ 食物繊維にはお腹の調子をととのえ、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。

乳製品

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

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付:9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



冷凍

塩分カロリー調整食
(健康美膳ライト)おかず1食目安
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

- L-1セット
- L-2セット
- L-3セット
- L-4セット

配送料(冷凍便)

自社配送

無料

宅配便

+916円
(税込)
2セット以上で
無料ホームページからも
ご注文できます

L-1

3,178円
(税込3,432円)

1セットの平均値

エネルギー 181kcal
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	糖質	食塩相当量
185kcal	13.0g	9.8g	14.1g	10.7g	1.5g



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	糖質	食塩相当量
171kcal	13.2g	7.7g	11.8g	9.8g	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	糖質	食塩相当量
228kcal	11.2g	13.2g	15.9g	13.3g	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	糖質	食塩相当量
207kcal	11.4g	9.8g	17.5g	14.4g	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	糖質	食塩相当量
149kcal	11.3g	6.9g	11.1g	8.1g	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	糖質	食塩相当量
175kcal	11.4g	8.9g	12.0g	9.3g	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	糖質	食塩相当量
150kcal	11.5g	5.2g	13.2g	10.5g	1.3g

※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。

L-2

3,178円
(税込3,432円)

1セットの平均値

エネルギー 177kcal
食塩相当量 1.5g



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	糖質	食塩相当量
177kcal	12.5g	10.3g	11.9g	11.2g	1.4g



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	糖質	食塩相当量
147kcal	11.7g	6.4g	10.5g	8.7g	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	糖質	食塩相当量
147kcal	11.5g	5.2g	12.7g	9.4g	1.2g



豚肉の味噌炒め

干し海老入りの卵の花、なすのそぼろあん

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
200kcal	11.6g	9.9g	15.1g	10.9g	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	糖質	食塩相当量
160kcal	11.7g	5.5g	16.4g	13.7g	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	糖質	食塩相当量
204kcal	11.2g	12.2g	13.0g	10.1g	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	糖質	食塩相当量
204kcal	13.7g	9.9g	14.5g	12.5g	1.7g

L-3

3,178円
(税込3,432円)

1セットの平均値

エネルギー 191kcal
食塩相当量 1.6g



鮭のちゃんちゃん焼き風

切干大根の煮物、ブロッコリーのごま和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
154kcal	11.2g	5.7g	15.1g	11.4g	1.6g



チキン南蛮

大豆と切り昆布の煮物、いんげんのソテー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
235kcal	11.5g	13.6g	16.5g	13.8g	1.7g



豚肉の照り焼き

白菜のお浸し、にら玉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
204kcal	12.4g	11.0g	12.3g	10.8g	1.8g



さわらの粕漬け焼き

キャベツのカレー炒め、高野豆腐と大豆の煮物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
178kcal	14.7g	7.3g	12.2g	9.7g	1.3g



親子煮風

ほうれん草と湯葉のお浸し、きんぴらごぼう

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
181kcal	12.2g	7.5g	16.6g	13.7g	1.6g



豚肉と彩り野菜のカレー

豆のスープ煮、スナップえんどうのお浸し

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
178kcal	11.6g	5.5g	19.5g	15.7g	1.4g



たらのクリームソース

ブロッコリーのコンソメあん、じゃがいものカレー炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
205kcal	11.2g	8.9g	19.5g	16.7g	1.9g

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付:9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



L-4

3,178円
(税込3,432円)

1セットの平均値

エネルギー 191kcal
食塩相当量 1.6g



豚肉のみそ漬け焼き

枝豆入り卵の花, 切り昆布の煮物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
223kcal	11.8g	11.5g	17.5g	13.8g	1.8g



麻婆豆腐

鶏唐揚げの黒酢あん, 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	糖質	食塩相当量
237kcal	12.5g	11.6g	18.3g	16.4g	1.6g



鶏肉のジンジャーソース

豆ときのこのトマト煮, ほうれん草とコーンのソテー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
146kcal	12.4g	4.0g	14.5g	11.9g	1.6g



赤魚の西京焼き

ほうれん草と枝豆の生姜和え, 野菜の卵炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
167kcal	14.5g	5.9g	12.7g	10.2g	1.5g



鶏肉のチーズクリームソース

ナポリタン, 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	糖質	食塩相当量
220kcal	12.5g	11.0g	17.7g	16.0g	1.5g



たららの塩昆布和風蒸し

きんぴらごぼう, 豆腐とひき肉の生姜あんかけ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
145kcal	12.0g	3.4g	15.3g	12.8g	1.6g



シーフードシチュー

鶏肉の甘辛煮, カレービーフン

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量
201kcal	11.5g	7.8g	19.9g	17.9g	1.7g

健康おせち 減塩

2024年

1段目安 塩分3g



数量限定
全国配送可能・送料無料
早期予約割引あり

参考価格 6,800円(7,344円税込)

夏～秋頃 予約開始予定

写真は2023年の健康おせちです。

※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

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!

具たくさんの減塩こだわりうどん

コシのあるツルツルうどん。自社の麺専用工場で作立、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。

健康うどん6食セット

配送料(冷凍便)	
自社配送	宅配便
無料	+916円 2セット以上で 無料



U-1
健康うどん
セット

3,180円
(税込3,434円)

1食重量平均

麺	110g
汁・具	234g



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
436kcal	18.2g	2.9g



肉野菜うどん

しっ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
465kcal	15.6g	2.6g



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	19.0g	2.8g

期間限定販売

石臼挽きそば粉を使用した 風味豊かな本格冷凍なまそば使用

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。

健康そば6食セット

配送料(冷凍便)	
自社配送	宅配便
無料	+916円 2セット以上で 無料



SO-1
健康そば
セット

3,180円
(税込3,434円)

1食重量平均

生麺	55g
汁・具	214g



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



ぜんまい、なめこ、わらび、小松菜、湯葉と具たくさんです。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
367kcal	19.6g	2.9g



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

ご注文はこちらから

0120-016-113 受付:9~17時(月~土) ※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



冷凍

軽食 (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
14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

配送料(冷凍便)
自社配送 無料
宅配便 +916円
2セット以上で 無料



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

2,982円
(税込3,220円)

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ロま
ミネストローネ

トマトの程よい酸味の効いた野菜が摂れるミネストローネです。

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種野菜と鶏肉のまろやか
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
170kcal	9.8g	5.5g	19.2g	1.8g

SU-2
具だくさん食べる
スープ Bセット

2,982円
(税込3,220円)

1食重量平均
188g

1食目安
エネルギー
200kcal



魚介の旨み感じる
クラムチャウダー

魚介や野菜の旨みを活かしたクラムチャウダーです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
236kcal	6.5g	16.5g	13.9g	1.5g



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
カチャトーラ風スープ

イタリア定番の家庭料理、チキンのトマト煮込み「カチャトーラ」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
ポターージュ

かぼちゃとさつまいもの優しい甘さを活かしたポターージュです。

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

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

●ゆめぴりか

もちりとした食感と豊かな甘みのあるお米です。冷めてもおいしくお弁当やおにぎりに適しています。



北海道産ゆめぴりか [150g] **32食**

4,600円 (税込4,968円)

配送料
+916円

テーブルマーク株式会社 栄養価 (1食あたり) エネルギー 218kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.5g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 0.0g カリウム 24.0mg リン 38.0mg

●やわらかロリーごはん

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。



やわらかロリーごはん [130g] **20食**

4,450円 (税込4,806円)

配送料
+916円

株式会社バイオテックジャパン 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

●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で充てることができます。



越後ごはん1/12.5 [180g] **20食**

4,588円 (税込4,955円)

配送料
+916円

木徳神糧株式会社 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] **40食**

6,455円 (税込6,971円)

配送料
+916円

木徳神糧株式会社 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、手軽におい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] **24食**

4,400円 (税込4,752円)

配送料
+916円

キッセイ薬品工業株式会社 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	宅急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 [手数料330円 (税込)] ※複数日のご注文のまとめ前払い可能です。
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

宅配便配送エリア

全国にお届け可能 (一部離島を除く)

*: 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。)

冷蔵

たんぱく調整食
(やすらぎ膳)

おかず1食目安
エネルギー 280kcal
たんぱく質 12g
食塩相当量 2g以下
カリウム 500mg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。

腎臓病の方むけの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。

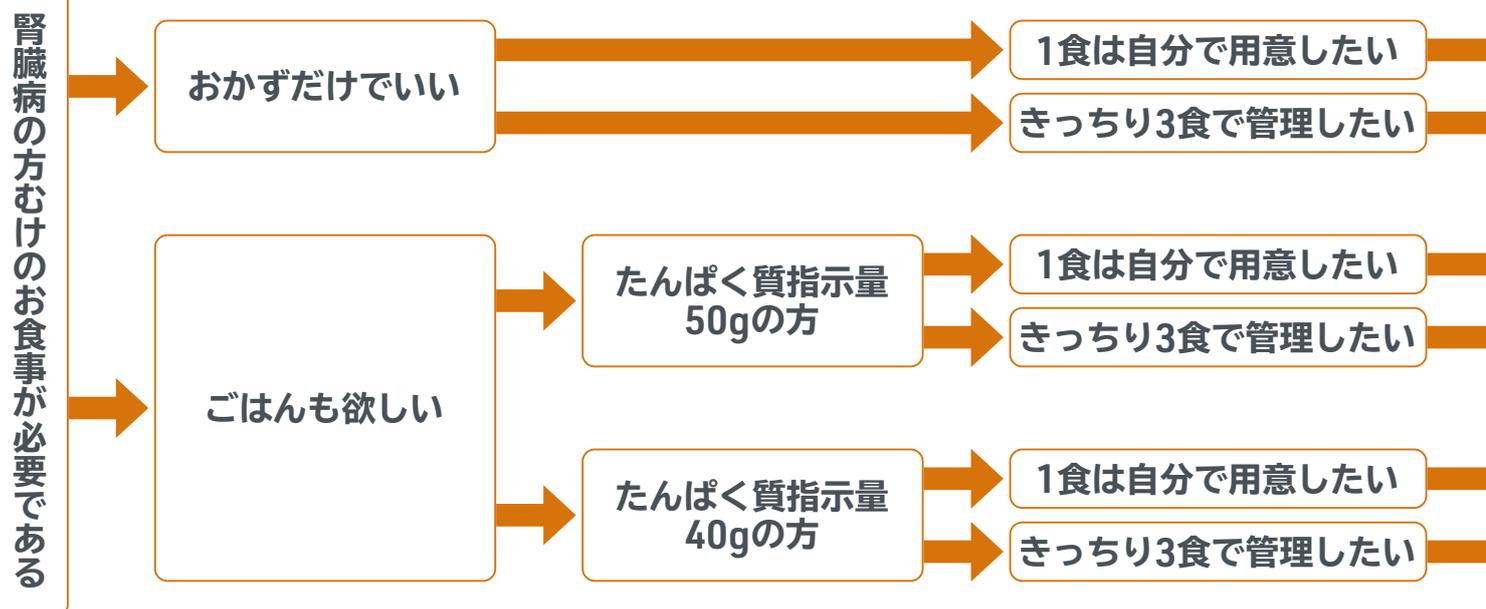


ホームページから
ご注文できます

写真は献立例です。

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。



※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。

一週間分の献立例

最新の献立はこちら
からご覧になれます



冷蔵

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
魚メイン	A さわらのレモン醤油焼き	A かじきのごまだれ	A 鰯ホッケの甘辛煮付け	A 赤魚の粕漬焼き	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
色々バラエティ	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
肉メイン	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。

ご注文に関して

ご注文の頻度に関りはありません。ご希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。

例1 しっかり管理したいので平日は全ておまかせ

平日は3食セットでその日の昼・夕食、翌日の朝食に。週末にも配達をお願いして月曜日の朝・昼食に。

※消費期限はお届けの翌日14時まで



月	火	水	木	金	土	日
A C	A B C	A B C	A B C	A B C		A B

例2 苦手な献立がある日だけ変更

普段は決まったセットを注文しているが、献立表を見て苦手な食材がある日のみセットを変更しています。

※消費期限はお届けの翌日14時まで



月	火	水	木	金	土	日
A C	A C	A C	B C	A C	A C	A C

〈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。



A. 魚メイン



B. 色々バラエティ



C. 肉メイン

たんぱく調整食

おかずのみ

2食セット 1,519円 (税込1,640円)

おかずのみ

3食セット 2,278円 (税込2,460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

おかず+ごはん 170g

2食セット 1,719円 (税込1,856円)

おかず+ごはん 170g

3食セット 2,578円 (税込2,784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

おかず+たんぱく調整ごはん 180g

2食セット 1,960円 (税込2,116円)

おかず+たんぱく調整ごはん 180g

3食セット 2,939円 (税込3,174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

低たんぱくごはんのお得なまとめ買いは19ページをご覧ください

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付:9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



冷凍

たんぱく調整食
(健康美膳)

おかず1食目安
エネルギー 300kcal
たんぱく質 10g以下
食塩相当量 2g以下
カリウム 500mg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。

冷凍おかず7食セット

- P-1 おすすめセット
- P-2 和洋中セット
- P-3 いろどりセット
- P-4 バラエティセット
- P-5 肉のおかずセット

配送料(冷凍便)

自社配送 無料
宅配便 +916円(税別)
2セット以上で 無料

〈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。



ホームページから
ご注文できます

P-1
たんぱく調整
おすすめセット

4,669円
(税込5,042円)

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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
323kcal	9.9g	2.0g	496mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
282kcal	9.7g	1.8g	464mg	128mg



たらの西京焼き

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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
270kcal	9.7g	2.0g	496mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
295kcal	10.0g	2.0g	499mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
295kcal	9.1g	2.0g	488mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
281kcal	9.6g	1.9g	492mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
295kcal	9.7g	1.9g	486mg	142mg

※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。

低たんぱくごはんのお得なまとめ買いは19ページをご覧ください

P-2

★リン酸塩に配慮

たんぱく調整
和洋中セット

4,669円
(税込5,042円)

1セットの平均値

エネルギー	306kcal
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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
296kcal	10.0g	1.7g	464mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
290kcal	9.7g	1.8g	493mg	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り煮

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



たらのクリームソース

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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
287kcal	9.6g	1.8g	478mg	156mg



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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
290kcal	9.7g	1.9g	497mg	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、里芋の袖みそ和え

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
334kcal	10.0g	2.0g	437mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
329kcal	9.7g	1.9g	433mg	137mg

P-3

たんぱく調整
いろどりセット

4,669円
(税込5,042円)

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	481mg
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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
280kcal	9.2g	2.0g	470mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
291kcal	10.0g	1.9g	491mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
276kcal	10.0g	2.0g	476mg	135mg



からすがれの甘酢あん

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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
259kcal	9.8g	2.0g	482mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
268kcal	10.0g	2.0g	486mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
289kcal	10.0g	2.0g	479mg	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	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
257kcal	9.2g	2.0g	481mg	133mg

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付:9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



P-4 たんぱく調整バラエティセット

4,669円
(税込5,042円)

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	472mg
リン	139mg



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, キャバツのソース炒め, 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	10.0g	2.0g	494mg	142mg



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, キャバツサラダ

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, りんご入りきんとん

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	478mg	120mg



赤魚の煮付け

マカロニと玉ねぎのトマト煮, れんこんきんぴら, キャバツの炒め物

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



たらら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 ★リン酸塩に配慮 たんぱく調整肉のおかずセット

4,669円
(税込5,042円)

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, キャバツサラダ

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ぴら, 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, テ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

キャバツ炒め, 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	444mg	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
303kcal	9.7g	1.9g	493mg	137mg



鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ

スナップエンドウ炒め, 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。

低たんぱくごはんのお得なまとめ買いは19ページをご覧ください

腎臓病食

食事療法のPoint

ご自宅で召し上がる時も下記ポイントに気をつけましょう！！

1 塩分を控える

2 たんぱく質を制限する

3 エネルギーを確保する

4 カリウムを制限する (状態に応じて)
生野菜、生果物に多くカリウムが含まれる

やすらぎ膳の特徴 (栄養のバランス)

副菜

野菜、海藻、きのこなど

身体を整える



1食に1～2皿。
野菜類は茹でこぼすか、生の場合は水さらしにします。
油を使用したマヨネーズやドレッシング、調理法も炒め物や揚げ物を取り入れて、エネルギー不足を補うのもおすすめです。

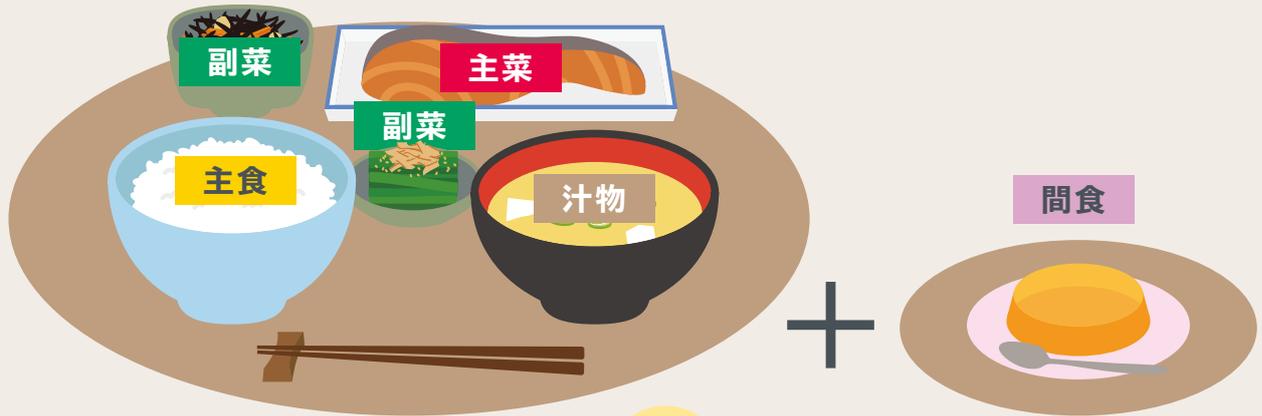
主菜

肉、魚、卵、豆腐など
たんぱく質を使った料理

身体をつくる



1食あたりたんぱく質が10～12gになるように調整します。
魚・肉は40g、卵なら1個が目安です。
もも肉よりも、脂身が多いばら肉などを取り入れて、エネルギー不足を補うのもおすすめです。



主食

ご飯、めん、パンなど

身体を動かす

たんぱく質
50gの方向け



170g

たんぱく質
40gの方向け



180g

たんぱく質制限が40gであれば
1日2～3回低たんぱくごはんが
目安です。

間食



食事で補えないエネルギーは補助食品を利用します。

お食事と一緒にご注文いただけます。(P.19参照)

なぜエネルギーを摂らなければいけないの？ ▶ 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。

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付:9～17時(月～土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



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食目安
エネルギー 280kcal
食塩相当量 3g

まとめて
お届け

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。

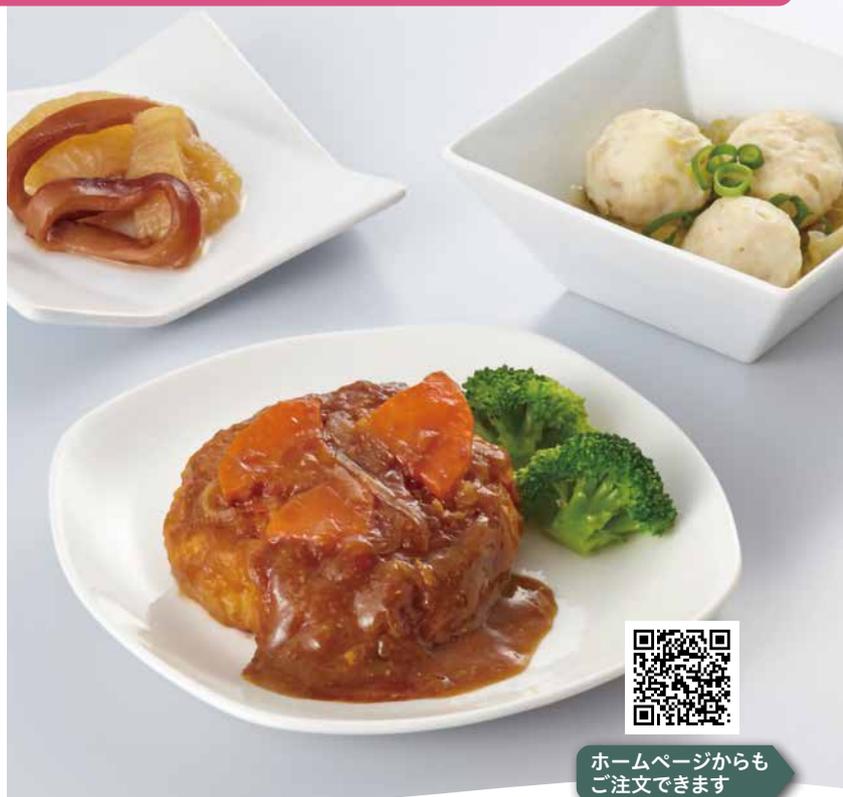
噛むことが難しい方、噛む力が弱い方む
けに食べやすく、調理を工夫しました。
低栄養予防対策にもどうぞ。

冷凍おかず6食セット

- S-1 やわらぎセット
- S-2 ほほえみセット
- S-3 ひかりセット
- S-4 あおいセット
- S-5 はるかセット
- S-6 かがやきセット

配送料(冷凍便)

自社配送	宅配便
無料	+916 <small>(税込)</small> 2セット以上で 無料



ホームページからも
ご注文できます

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。

やわらか食の特徴

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。



いかの煮付けもやわらか！

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

飽和蒸気調理機槽内図



専用容器

スプーンですくいやすくするため、また電子レンジの加熱ムラや変形を防止するために、底の角に丸みをもたせた専用容器です。



S-1
やわらぎ
セット



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



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



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



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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
305kcal	15.0g	14.4g	27.0g	2.5g



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



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

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

4,002円
(税込4,322円)

1セットの平均値

エネルギー
288kcal
たんぱく質
14.6g
食塩相当量
2.7g

S-2
ほほえみ
セット



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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323kcal	14.3g	17.2g	26.6g	3.1g



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



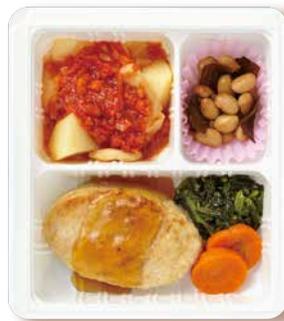
からすがれいのあんかけ
はんぺんの煮物, キャベツの煮浸し, ほうれん草のかにあん

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



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



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



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

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

4,002円
(税込4,322円)

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

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付:9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



S-3 ひかり セット



たらしょうが煮

はんぺんの炊き合わせ、かぼちゃのいとこ煮

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



豚肉のバーベキューソース

マカロニサラダ、いんげんの袖あん、ひき肉のケチャップ煮

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



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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
304kcal	16.3g	16.7g	23.4g	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
257kcal	16.7g	11.6g	18.9g	3.1g



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



豚肉のおろしあん

やまいもきんぴら、ブロッコリーの中華風、卵の花

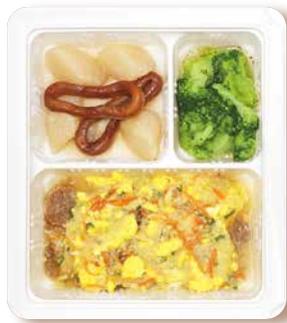
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
265kcal	13.1g	12.9g	23.6g	2.9g

4,002円
(税込4,322円)

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

S-4 あおい セット



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



鶏肉の和風あんかけ

中華盛り合わせ、大根のみそそばろ

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



からすがれいの野菜あん

卵の花、ふわふわ卵のチリソースかけ、大根の中華風

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



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



かわい葱ソース

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



鶏肉の照りだれ

麻婆なす、はんぺんとつくねの炊き合わせ、かぼちゃの含め煮

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

4,002円
(税込4,322円)

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

※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。

S-5
はるか
セット



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



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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293kcal	10.8g	10.4g	39.5g	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
231kcal	11.4g	8.9g	26.9g	3.2g



さけの塩麴蒸し

なすのえびあん、かぼちゃサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293kcal	13.9g	12.0g	16.6g	2.9g



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



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

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

4,002円
(税込4,322円)

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

S-6
かがやき
セット



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



ふわふわ卵とえびのチリソース

さつまいもと大豆しんじょの含め煮、炊き合わせ、二色シューマイ

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



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



ハンバーグのおろしほん酢

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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
252kcal	11.5g	10.4g	28.9g	2.8g



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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
239kcal	14.0g	10.5g	20.1g	3.0g



豚肉のねぎ塩だれ

からあげ風、チンゲン菜炒め

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

4,002円
(税込4,322円)

1セットの平均値

エネルギー
271kcal
たんぱく質
13.9g
食塩相当量
2.9g

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付:9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



健康宅配よくあるご質問

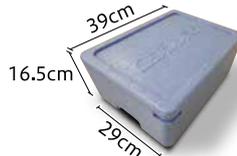
お届けに関して

自社配送

Q. どれくらいのものが届くの？

冷蔵食
1日分ごと
お届け

【発泡箱】



すこやか膳



やすらぎ膳



ヤマト運輸配送

Q. どれくらいのものが届くの？

冷蔵食
1日分ごと
お届け

【紙箱】



1箱に3食まで入ります。

冷凍食
まとめて
お届け

健康美膳
【7食セット】



冷凍やわらか食
【6食セット】



健康美膳ライト
【7食セット】



スープ
【7食セット】



このサイズが7個届きます

麺セット
【6食セット】



このサイズが6個届きます

うどん麺



そば



このサイズが6個届きます

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。

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！



●直接ご注文OK

お食事受け取りの際、配達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。

ご家庭でご用意される主食の目安

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。

配送エリアはこちらからご確認ください

お届けエリアによって送料・配送方法が異なります。下記より郵便番号を入力してご確認ください。

お届け先の
配送エリア
を調べる



	毎日選べる 冷蔵食 <small>【エリア限定】その日のメニューをお届け</small>	冷凍食 <small>全国配送可能</small>
自社配送エリア	<b style="color: red;">送料無料 工場より自社配送にて直接お届けいたします。 <small>※お届け時間帯のご指定は致しかねます。事前にお届け時間はお伝えいたします。冷蔵のみ置き配達も承ります。</small>	
ヤマト配送エリア	6セット毎 送料 132円 ヤマト運輸にてお届けいたします。 <small>※ご指定いただいた時間帯にお届けいたします。</small>	送料 916円 <small>2ケース以上のご注文で送料無料</small> ヤマト運輸にてお届けいたします。 <small>※ご指定いただいた時間帯にお届けいたします。</small>
冷蔵食配送エリア外	<small>誠に申し訳ございませんが、商品の性質上、遠方をご注文不可とさせていただきます。</small>	

ご注文はこちらから



0120-016-113

受付: 9~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

ホームページからも
ご注文できます



お申し込み方法のご案内

1 ご相談・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: 9~17時(月~土) ※日曜定休、年末年始は休業日

●オンラインショップ

0120-016-113

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

武蔵野フーズ 健康宅配 検索



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

(日曜を除く)

冷凍 お届け日5日前17時まで

(日曜を除く)



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「お届けに関して」に詳細がございます。

自社配送



冷蔵 冷凍 送料無料(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 … 「コンビニ払い」
以降 … 「口座引落し」
「コンビニ払い」
「クレジットカード」
【初回のみスマホ登録要】

ヤマト運輸配送

「代金引換 [手数料 330円(税込)]」
※複数日のご注文のまとめて前払い可能です。
「クレジットカード [インターネット注文に限る]」

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!

