

健康宅配

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

エネルギー・塩分
を抑えたい方に
6～9ページ➡
12～18ページ➡

たんぱく質・塩分
を抑えたい方に
10～12ページ➡
19～21ページ➡

やわらかい食事
をお探しの方に
22～25ページ➡

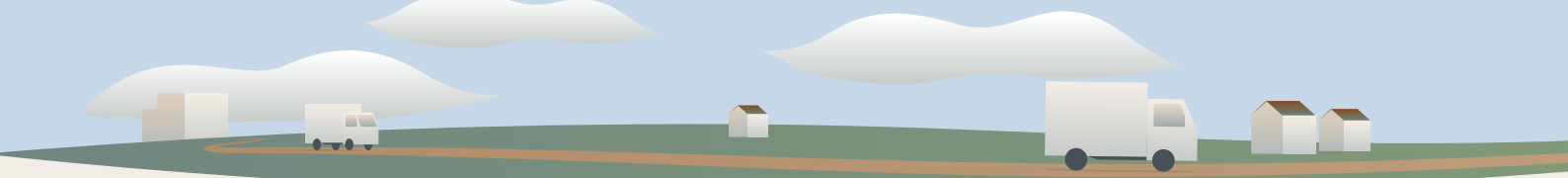
カレー・スープ
をお探しの方に
26～27ページ➡

／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/>



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回だけの注文OK!

気軽に始められます

POINT
4

全ての商品を**管理栄養士**が
監修、バランスの良い
お食事をお届けします。

POINT
5

料理の**手間ひま**を
自分のための
より**充実した時間**に

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

今では自分の
検査結果を見るのが
楽しみになりました。

1回からでも
注文できる
手軽さが決め手。

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。

*商品・エリア限定サービスです

食事療法のススメ

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。



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。



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。

健康宅配® スタッフより

安心安全を第一に、 良品製造に努めております

工場長
村松 良弥
健康宅配本部 所沢工場



衛生管理を徹底し、温度管理された工場では、素材の下ごしらえから調理、盛り付け、包装まで、丁寧に確実に細心の注意を払って製造しております。美味しく召しあがれるよう調理方法にも工夫を凝らしております。

配送拠点

東京営業所	東京都練馬区谷原6-20-35
城南営業所	東京都大田区下丸子2-22-3
城北営業所	東京都板橋区舟渡2-19-6
江戸川営業所	東京都江戸川区松江5-8-7
調布営業所	東京都調布市佐須町3-35-16
戸塚営業所	神奈川県横浜市戸塚区上矢部町2916-1
座間営業所	神奈川県海老名市下今泉1-19-17
埼玉営業所	埼玉県さいたま市岩槻区岩槻507-3
埼玉配送センター	埼玉県入間郡三芳町上富167 (株)武蔵野ロジスティクス内

※上記以外のエリアはヤマト運輸でお届けします。
※冷凍商品は全国配送可能です。



冷蔵食

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

冷凍食

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 冷蔵食に関して

6

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

13

- 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

16

- 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

18

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

冷蔵 たんぱく調整食 やすらぎ膳

10

- 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

19

- 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)

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

22

- 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 普通食 カレー

26

- HAKKOスパイスカレーセット (8食)
- HAKKOスパイスカレーおためしセット (4食)

冷凍 普通食 スープ

27

- 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 パックごはん 他

28

- 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
- カップアガロリー

健康宅配ってなに??	2	糖尿病食食事療法のPoint	9
食事療法のススメ	3	腎臓病食食事療法のPoint	11
冷蔵・冷凍 こんな方におすすめ	5	季節のSメニュー	12
人気メニュー紹介	6	ご家庭でご用意される主食の目安	29
		ご利用ガイド	30
		健康宅配よくあるご質問	32

＼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、食感が活かしています
- 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1～6ヶ月

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／HAKKOスパイスカレー

冷蔵

塩分カロリー調整食（すこやか膳）▶8ページ

たんぱく調整食（やすらぎ膳）▶10ページ

素材の風味を生かし、
野菜しっかり、多品目。
日替わりメニューを
2食からお届け。
多彩なメニューが自慢です。



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

人気メニュー紹介

〔該当ページ〕
8・10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
牛肉の肉豆腐ジューシー、しっとり
満足から揚げ
鶏肉の唐揚げ人気の麻婆豆腐は
香味野菜と海鮮醬が決め手！
麻婆豆腐カレー味で
ごはんがすすむ
鶏肉のカレー風味唐揚げ鮭はひと手間かけて
味噌漬けに
鮭の味噌漬け焼き

1日分ごとに
お届け

*消費期限はお届けの翌日14時まで



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

	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
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。

なんで日替わり献立なの？

飽きずに食事療法を続けていただきたく、日替わりで3種類のメニューをご用意しております。
ABCメニューの他に、月に数回S（スペシャル）メニューをお選びいただけます。
ちらし寿司や麺類など季節に合わせたメニューをお届けします。

Sメニューの詳細は12ページをご覧ください



1日1食で良い、2食もいらないんだけど…

すこやか膳、やすらぎ膳はお届け日翌日の14時までお召し上がりいただけます。
1日置きにご注文いただければ、届いたその日の夕食に1食、もう1食は翌日の朝食もしくは昼食としてお召し上がりいただけます。

例1 デイサービスの日に合わせて デイサービスは「火・木・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食べています。



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、高血圧が気になる方は、すこやか膳（塩分カロリー調整食）▶8ページ

腎臓病、たんぱく質を制限したい方は、やすらぎ膳（たんぱく調整食）▶10ページ

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日ごとに
お届け

*消費期限はお届けの翌日14時まで

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がけたい方におすすめのお食事です。

ご注文ガイド

冷蔵塩分カロリー調整食をご注文の方は、
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。

塩分やカロリーが調整された健康的なお食事が必要である

おかずだけでいい

ごはんも欲しい

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

1

2

3

4



① おかずのみ 2食セット

1,519円(税込1,640円)

② 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

③ 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



④ おかず + ごはん150g 3食セット

2,639円(税込2,850円)

血糖値の上昇を緩やかにする
食物繊維入り



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

※月に複数日、ごはんの代わりにパンをお届けする日がございます。
※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。

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



1食に2皿。
1日の野菜摂取量 ▶ 350g
が目標です。

身体を
整える

主菜

肉、魚、卵、豆腐など
たんぱく質を使った料理



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。

身体を
つくる



主食

ご飯、めん、パンなど

すこやか膳は食物繊維入り
ごはん150g



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。

身体を
動かす

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



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

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。



め

目の障害

糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は、高血糖により、目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。



じ

腎臓の障害

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



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日ごとに
お届け

*消費期限はお届けの翌日14時まで

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、カリウム等が調整されています。

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

1食は自分で
用意したい

きっちり3食で
管理したい

たんぱく質指示量
50g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

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



②



③



④



⑤



⑥



① おかずのみ 2食セット 1,519円(税込1,640円)

② 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

③ おかず+ごはん 170g 2食セット 1,719円(税込1,856円)

④ 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

※月に複数日、ごはんの代わりにパンをお届けする日がございます。

配送料

自社配送 無料 宅配便 +132円

⑤ 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)

⑥ 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

※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。

たんぱく調整ごはんのお得なまとめ買いは28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）

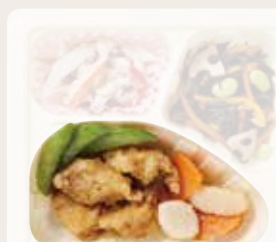
副菜

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



お食事と一緒にご注文いただけます。（P.28参照）

食事で補えないエネルギーは補助食品を利用します。

なぜエネルギーを摂らなければならないの？ ▶ 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



五目あんかけ焼きそば

鰻のひつまぶし風だし茶漬け



冷やし中華



花見御膳



たらの芽と海老天のとろろうどん



そうめんと天ぷら盛り合わせ

冷蔵

S^(シーズン)_(スペシャル)メニュー

すこやか膳・やすらぎ膳には
楽しい季節のメニューが盛りだくさん。
Sメニューを選べる日が
月に数回ございます。

〔該当ページ〕
8・10ページ



おせち



クリスマス御膳



松茸香る海老天うどん



牛すき煮風うどん



パエリア



鶏肉の釜飯風

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 バラエティセット

配送料(冷凍便)

自社配送

宅配便

無料

+916円

(税込)

2セット以上で

無料



ホームページから
ご注文できます

冷凍食限定 お得な定期購入ははじめました

【定期購入割引率】

定期購入のお申し込みで**3%引き**
口座引落としならさらに**2%引き**

合計

5%割引

【定期購入のメリット】

- 注文の手間・忘れなし！
- 面倒な契約もなく、いつでもストップOK！
(5日前までにご連絡ください)
- お届けサイクルも自由に選べます！

N-1 和のおかず セット

4,809円
(税込5,193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

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

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-2

おまかせ和洋中
セット

4,809円

(税込5,193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

4,809円

(税込5,193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

N-4 魚介のおかず セット

4,809円
(税込5,193円)

1セットの平均値

エネルギー 264kcal
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、ほうれん草とがなしめじの柚和え

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
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
233kcal	18.1g	9.7g	19.6g	1.9g



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

4,809円
(税込5,193円)

1セットの平均値

エネルギー 273kcal
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
297kcal	15.0g	15.6g	23.4g	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



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 (13～15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

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

3,276円
(税込3,538円)

1セットの平均値

エネルギー 181kcal
食塩相当量 1.4g

さばの塩麴焼き

ひじきの炒り煮, ブロッコリーの信田和え

エネルギー
185kcal
たんぱく質
13.0g
脂質
9.8g
炭水化物
14.1g
糖質
10.7g
食塩相当量
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
171kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
7.7g
炭水化物
11.8g
糖質
9.8g
食塩相当量
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
228kcal
たんぱく質
11.2g
脂質
13.2g
炭水化物
15.9g
糖質
13.3g
食塩相当量
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
207kcal
たんぱく質
11.4g
脂質
9.8g
炭水化物
17.5g
糖質
14.4g
食塩相当量
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
149kcal
たんぱく質
11.3g
脂質
6.9g
炭水化物
11.1g
糖質
8.1g
食塩相当量
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
175kcal
たんぱく質
11.4g
脂質
8.9g
炭水化物
12.0g
糖質
9.3g
食塩相当量
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
150kcal
たんぱく質
11.5g
脂質
5.2g
炭水化物
13.2g
糖質
10.5g
食塩相当量
1.3g

L-2

3,276円
(税込3,538円)

1セットの平均値

エネルギー 179kcal
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
177kcal
たんぱく質
12.5g
脂質
10.3g
炭水化物
11.9g
糖質
11.2g
食塩相当量
1.4g



鶏肉の塩麴焼き

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
159kcal
たんぱく質
12.0g
脂質
7.2g
炭水化物
11.8g
糖質
10.3g
食塩相当量
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
147kcal
たんぱく質
11.5g
脂質
5.2g
炭水化物
12.7g
糖質
9.4g
食塩相当量
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
200kcal
たんぱく質
11.6g
脂質
9.9g
炭水化物
15.1g
糖質
10.9g
食塩相当量
1.6g



焼き鮭の醤油風味だれ

ひじきの炒り煮, いんげんのごま和え

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

※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。

冷凍食には、お得な定期購入もございます。13ページをご覧ください

L-3

3,276円
(税込3,538円)

1セットの平均値

エネルギー 192kcal
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 154kcal
たんぱく質 11.2g
脂質 5.7g
炭水化物 15.1g
糖質 11.4g
食塩相当量 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 235kcal
たんぱく質 11.5g
脂質 13.6g
炭水化物 16.5g
糖質 13.8g
食塩相当量 1.7g豚肉の照り焼き
白菜のお浸し、にら玉エネルギー 204kcal
たんぱく質 12.4g
脂質 11.0g
炭水化物 12.3g
糖質 10.8g
食塩相当量 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 178kcal
たんぱく質 14.7g
脂質 7.3g
炭水化物 12.2g
糖質 9.7g
食塩相当量 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 181kcal
たんぱく質 12.2g
脂質 7.5g
炭水化物 16.6g
糖質 13.7g
食塩相当量 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 187kcal
たんぱく質 11.7g
脂質 6.0g
炭水化物 20.3g
糖質 16.7g
食塩相当量 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 205kcal
たんぱく質 11.2g
脂質 8.9g
炭水化物 19.5g
糖質 16.7g
食塩相当量 1.9g

L-4

3,276円
(税込3,538円)

1セットの平均値

エネルギー 193kcal
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 235kcal
たんぱく質 12.1g
脂質 12.3g
炭水化物 18.8g
糖質 15.5g
食塩相当量 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 237kcal
たんぱく質 12.5g
脂質 11.6g
炭水化物 18.3g
糖質 16.4g
食塩相当量 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 146kcal
たんぱく質 12.4g
脂質 4.0g
炭水化物 14.5g
糖質 11.9g
食塩相当量 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 167kcal
たんぱく質 14.5g
脂質 5.9g
炭水化物 12.7g
糖質 10.2g
食塩相当量 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 220kcal
たんぱく質 12.5g
脂質 11.0g
炭水化物 17.7g
糖質 16.0g
食塩相当量 1.5gた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 145kcal
たんぱく質 12.0g
脂質 3.4g
炭水化物 15.3g
糖質 12.8g
食塩相当量 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 201kcal
たんぱく質 11.5g
脂質 7.8g
炭水化物 19.9g
糖質 17.9g
食塩相当量 1.7g

健康おせち 減塩

2024年

1段目安 塩分3g

ご予約受付中

7,800円(8,424円税込)

早割価格 7,581円(税込)

※11/30(木)までのお申し込みに関

数量限定
全国配送可能・送料無料

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 自社製麺)まとめて
お届け

レンジで温めるだけ！

具だ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

無料

宅配便

+916円

2セット以上で

無料

塩分
3g以下U-1
健康うどん
セット3,276円
(税込3,538円)

1食重量平均

[麺] 110g [汁・具] 234g

豚肉
うどん

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
436kcalたんぱく質
18.2g食塩相当量
2.9g牛肉
うどん

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
465kcalたんぱく質
15.6g食塩相当量
2.6g鶏
うどん

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
354kcalたんぱく質
19.0g食塩相当量
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

無料

宅配便

+916円

2セット以上で

無料

塩分
3g以下SO-1
健康そば
セット3,276円
(税込3,538円)

1食重量平均

[生麺] 55g [汁・具] 214g



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
402kcalたんぱく質
19.8g食塩相当量
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
367kcalたんぱく質
19.6g食塩相当量
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
377kcalたんぱく質
16.7g食塩相当量
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。

冷凍食には、お得な定期購入もございます。13ページをご覧ください

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	宅配便
無料	+916円 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。



P-1 たんぱく調整 おすすめセット

4,809円
(税込5,193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



たら西京焼き

ブロッコリーの塩炒め、大根の湯薬
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

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-2

★リン酸塩に配慮

たんぱく調整
和洋中セット4,809円
(税込5,193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

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、里芋のゆめしお

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4,809円
(税込5,193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



からすがれいの甘酢あん

小松菜の黄金和え、さつまいもとぶきの煮物、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



鶏肉の塩麹焼き

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、アスパラの油浸し、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

※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。

たんぱく調整ごはんのお得なまとめ買いは28ページをご覧ください

冷凍食には、お得な定期購入もございます。13ページをご覧ください

P-4

たんぱく調整
バラエティセット4,809円
(税込5,193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	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, 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4,809円
(税込5,193円)

1セットの平均値

エネルギー 304kcal
たんぱく質 9.1g
食塩相当量 1.8g
カリウム 484mg
リン 148mg

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
336kcal	9.6g	1.9g	475mg	161mg



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
294kcal	8.0g	1.7g	529mg	209mg



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	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

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

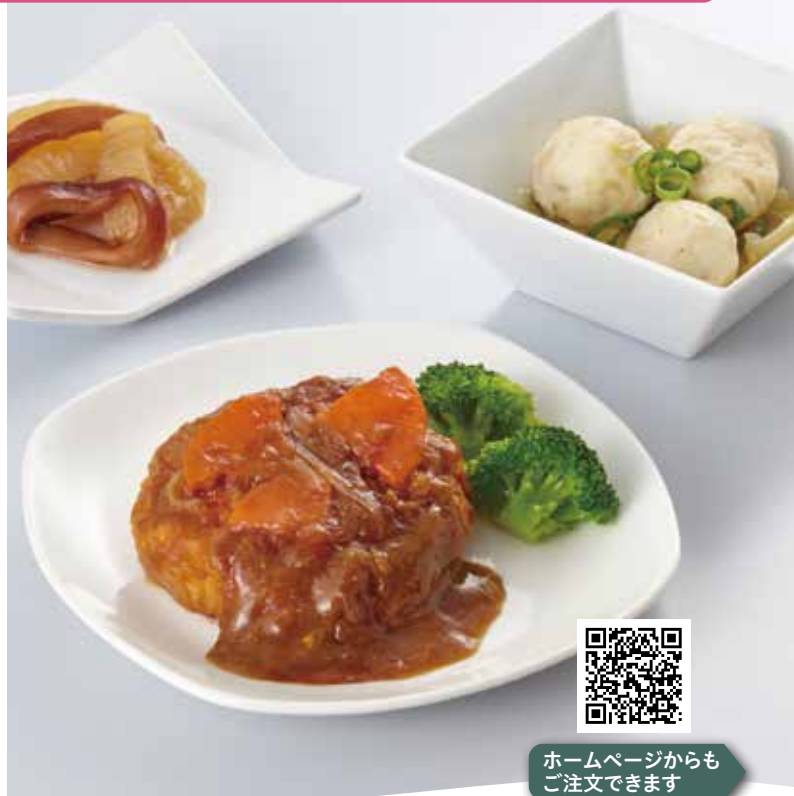
配送料(冷凍便)

自社配送

無料

宅便

+916円
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。



大根といかの煮物もやわらか！

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なっております。

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
268kcal	19.3g	10.4g	21.0g	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
305kcal	13.3g	15.4g	25.9g	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

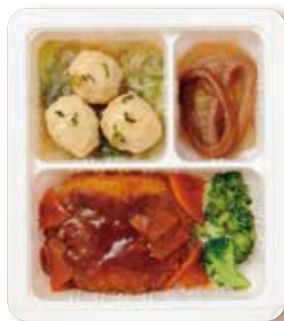
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
249kcal	13.9g	11.5g	22.5g	2.9g

4,122円
(税込4,451円)

1セットの平均値

エネルギー
273kcal
たんぱく質
14.8g
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
279kcal	14.7g	12.1g	27.1g	3.2g



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
293kcal	19.7g	13.3g	22.0g	3.1g

4,122円
(税込4,451円)

1セットの平均値

エネルギー
282kcal
たんぱく質
15.6g
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

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

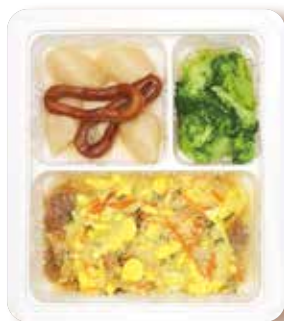
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
265kcal	13.1g	12.9g	23.6g	2.9g

4,122円
(税込4,451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、大根のみそぼろ

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



かれいの葱ソース

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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
233kcal	18.1g	5.9g	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

4,122円
(税込4,451円)

1セットの平均値

エネルギー
267kcal
たんぱく質
16.2g
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。

冷凍食には、お得な定期購入もございます。13ページをご覧ください

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



さけの塩麹蒸し

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
233kcal	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

4,122円
(税込4,451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

さつまいもと大豆昆布の含め煮、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ぽん酢

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

4,122円
(税込4,451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



冷凍

普通食
カレー

新商品

まとめて
お届け

「おいしいもので健康になってほしい…」
そんな思いから生まれた
「発酵」がテーマのスパイスカレーセット

古来から食べ続けられている発酵食品を取り入れた、からだに
やさしくておいしい、管理栄養士がおすすめするカレーです。

HAKKO
スパイスカレーセット

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以下ごろごろ豚肉
ポークビンダルーカレー

甘酒×りんご酢

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
215kcal	13.6g	8.2g	19.0g	1.9g

酢に漬けて煮込んだ豚肉の酸味と、スパイスの辛み
が特徴のカレーです。砂糖の代わりに甘酒使用。
りんご酢と甘酒で、自然な
甘みを引き出しました。

野菜たっぷり
ラタトゥイユカレー

乳酸菌×1/2日分の緑黄色野菜

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
148kcal	3.6g	4.1g	25.4g	2.0g

南仏の家庭料理ラタトゥイユをアレンジした、野菜の甘みを感じるやさしい味わいのカレーです。
1/2日分の緑黄色野菜と、
乳酸菌100億個入り。

瀬戸内産レモン果汁使用
レモンクリームカレー

発酵乳×コラーゲン

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
310kcal	12.2g	18.2g	22.2g	1.6g

瀬戸内産レモン果汁とヨーグルトを使用した、マイルドな酸味とコク深い豊かな風味が特徴のカレーです。女性に嬉しいコラーゲン入り。

4種の豆の
和風キーマカレー

甘酒×みそ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
205kcal	8.4g	9.2g	21.3g	2.0g

大豆ミートと豚肉、4種の豆を使用した、だしが香る和風キーマカレーです。甘酒と味噌が隠し味。ご飯だけでなく麺にも合います。



無塩ナン

食塩不使用。高温・短時間・手のばし焼成で焼き上げています。全粒粉入りのほんのり甘い素朴な味わいです。

エネルギー	たんぱく質	脂質
174kcal	6.9g	2.5g
炭水化物	食塩相当量	
31.1g	0.0g	

CU-1
8食セット3,703円
(税込4,000円)〈セット内容〉
カレー 4種×各2MC-1
おためしセット2,600円
(税込2,808円)〈セット内容〉
カレー 4種×各1
無塩ナン×4枚

※写真は盛付例です。上にトッピングされたパクチー、レモンスライス、パセリ、茹で玉子は含まれません。

※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。

冷凍食には、お得な定期購入もございます。13ページをご覧ください

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

宅配便

無料

+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

3,073円
(税込3,318円)

1食重量平均

198g

1食目安

エネルギー 200kcal



トマトとタラのコクうま
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
158kcal	4.8g	8.6g	16.2g	1.7g



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

3,073円
(税込3,318円)

1食重量平均

198g

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
豆乳担々スープ

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
ポタージュ

かぼちゃとさつまいもの優しい甘さを活かしたポタージュです。

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

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



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**

4,300円(税込4,644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**

●やわらかカロリーごはん

ごはんとおかず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] **20食**

4,050円(税込4,374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にも満たすことができます。



越後ごはん1/12.5 [180g] **20食**

4,200円(税込4,536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**

5,750円(税込6,210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] **24食**

4,000円(税込4,320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



*: 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。)

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



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。

ご利用ガイド

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

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



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

指示栄養量

※病院からの指示栄養量があればご記入ください。

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： _____

2 お届けエリア・配送料

自社配送

工場より自社配送にて直接お届けいたします。

冷蔵のみ
置き配 OK



冷蔵 冷凍

送料無料（月～土）

※上記エリア内でも配送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

ヤマト運輸にてお届けいたします。

置き配 不可



冷蔵

送料 132円（税込）

※1配送（6食毎まで）



全国にお届け可能
（一部離島を除く）

冷凍

送料 916円（税込）

**2セット以上で
送料無料**

※同一のお届け先、日時に限ります。

より正確な配送エリアは右記QRコードからお調べいただけます。
郵便番号をご入力いただき、ご確認ください。

お届け先の
配送エリア
を調べる



3 お受け取り

自社配送

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
送料無料で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

ヤマト運輸配送

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。

4 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)



5 お支払い

自社配送

初月 …「コンビニ翌月払い」

翌月以降…「口座引落し」いつでも2%引きになりお得です！
「コンビニ翌月払い」
「クレジットカード」【初回のみスマホでの事前登録要】

ヤマト運輸配送

「口座引落し」いつでも2%引きになりお得です！
※引落し口座の登録完了までに、お申込みから1～2ヶ月程度要する場合がございます。
「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。
「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



6 お届け

冷蔵商品は冷蔵庫、冷凍商品は冷凍庫に保存してください。
あらかじめ商品の保管スペースをご確認ください。

7 お召し上がり

冷蔵商品は500W約1～3分、冷凍商品は約4～6分前後、
電子レンジで加熱してください。詳細な温め時間は、
商品のラベルに記載されております。

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できません。

健康宅配よくあるご質問

Q. 賞味期限・消費期限はどのくらいありますか？

冷蔵商品はお届け日の翌日 14 時までが消費期限、冷凍商品は出荷状況に応じて 1 ～ 6 ヶ月程度が賞味期限です。

Q. ごはんやパンはついてますか？

冷蔵商品・・・ごはん付きセットがございます。月に複数日、ごはんの代わりにパンをお届けする日がございます。
冷凍商品・・・別売でパックごはんのご用意もございます。

Q. アレルギー対応はしていますか？

個別に特定の食材を変更する対応は致しかねますが、ご注文前にアレルゲンの開示は承ります。詳しくはお問い合わせください。

Q. 毎週届くのでしょうか？

ご自身のペースでご注文いただけます。

Q. 継続で購入すれば割引はありますか？

お得な冷凍商品定期購入割引がございます。

【定期購入のお申し込み方法】

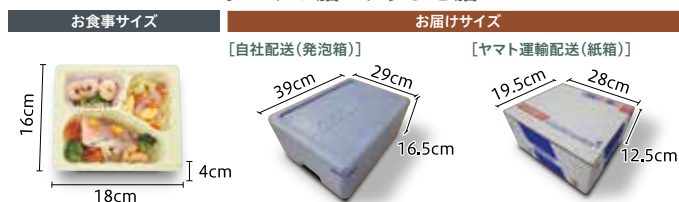
1. コールセンターや配達員に「定期購入希望」とお伝えください。
2. ご希望の注文頻度をお伝えください。
例) 1 週間ごと (毎週●曜日)、2 週間ごと (隔週▲曜日)、4 週間ごと (毎月第■★曜日) など
3. ご希望のお食事の種類、組み合わせなどをお伝えください。
例) 毎回同じ商品、毎回違う商品 (N-1 ～ N-5 を順番に等)

Q. 箱や容器の大きさはどのくらいですか？

2023年8月現在 ※予告なく商品内容・容器・包材が変更になる場合がございます。

冷蔵食

すこやか膳・やすらぎ膳

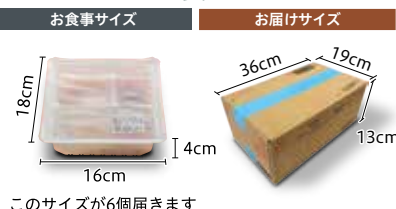


冷凍食

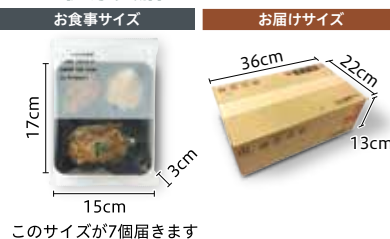
健康美膳 [7食セット]



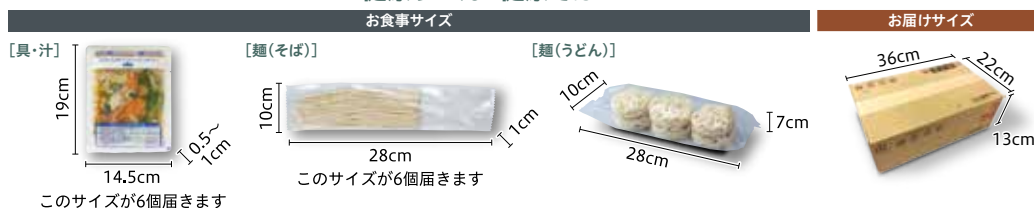
やわらか食 [6食セット]



健康美膳ライト [7食セット]



健康うどん・健康そば [6食セット]



具たくさん食べるスープ [7食セット]



HAKKOスパイスカレー [8食セット]



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

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

インターネット
からもご注文
いただけます



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

お役立ち情報配信中!



2023. 8 発行