

全国の医療機関等で利用される管理栄養士監修のお食事



健康宅配



塩分・カロリー
を抑えたい方

たんぱく質・塩分
を抑えたい方

やわらかいお食事
をお探しの方

一般のお食事
をお探しの方

ほぼ原寸
縦16cm×横18cm

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」

「送料無料（自社配送エリアのみ）」

＼まずはお電話ください／

0120-016-113

株式会社 武蔵野フーズ

CONTENTS

お客様の
ご希望

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
- ・好きなおかずを選びたい…

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
- ・好きなときに食べたい…

塩分カロリー調整食

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

冷蔵 すこやか膳(2食/3食) 6

- おかずセット
- おかず+ごはんセット

常温 パックごはん(ゆめぴりか) 7

冷凍 健康美膳(7食) 9

- 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

冷凍 健康美膳ライト(7食) 11

- L-1 ●L-2 ●L-3 ●L-4

たんぱく調整食

腎臓病の方・
腎臓病対策を
始めたい方

冷蔵 やすらぎ膳(2食/3食) 14

- おかずセット
- おかず+ごはんセット
- おかず+たんぱく調整ごはんセット

常温 たんぱく調整ごはん・エネルギー補助食品 16

冷凍 健康美膳(7食) 17

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

咀嚼サポート介護・低栄養予防食

噛むことが
難しい・噛む力
が弱い方

冷凍 やわらか食(7食) 20

- F-1 すずかぜセット ●F-2 あかつきセット
- F-3 せせらぎセット ●F-4 きらめきセット

常温 パックごはん(やわらかカロリーごはん) 21

普通食

食事制限は
無く、手軽に
食事を
したい方

冷蔵 野菜がとれるおかず(2食) 24

冷凍 HAKKOおかず(6食) 25

冷凍 HAKKOスパイスカレー(8食) 26

冷凍 健康そば(6食) 26

冷凍 具たくさん食べるスープ(7食) 27

おてごろおかずセット	3	冷凍栄養価一覧表	28
健康宅配ってなに??	4	ご利用ガイド・ご注文方法(冷蔵・冷凍)	30
		ご注文方法(常温品)	32

冷蔵

普通食

新発売

おてごろおかずセット

お届けエリア
限定

東京都:大田区、板橋区、調布市、三鷹市、
江戸川区、江東区、練馬区
埼玉県:さいたま市岩槻区、所沢市
神奈川県:座間市

「食事のバランスがかたよっている」と感じている方
からだ想いのバランス食です。



お食事 **A**



お食事 **B**



おてごろおかず 2食セット **1,252円** (税込) 配送料 自社配送 無料

1食あたりの目安 エネルギー 300kcal | たんぱく質 13g | 食塩相当量 3.0g

消費期限 お届け日翌日22時まで 容器 容器は回収容器です。ご返却時は簡単な水洗いのご協力をお願い申し上げます。

2日分の夕食にも利用できる
おかずセットを送料無料で配達します

おかずの組み合わせは自由

例1 2日分のお食事に



A B

例2 2人分のお食事に



B B

献立例・注文例

	A	B
月曜日	赤魚の照り煮	チンジャオロース
火曜日	さわらの西京焼き	親子煮風
水曜日	ホキの山椒焼き	豚肉とキャベツの塩炒め
木曜日	オムレットと牛肉のデミソース仕立て	豚肉のしょうが炒め
金曜日	たらの幽庵焼き	鶏肉の塩麹焼き
土曜日	国産さばの白味噌煮	麻婆豆腐

こんな方におすすめです!

●食事のバランスが気になっている方

管理栄養士が考えた1食あたり(目安)300kcal、塩分3g以下10品目以上を使用したおかずです。

●毎日忙しく、食事の準備に時間をかけたくない方

レンジで2分! 置き配もOKなので、忙しく不在が多い方も安心です。

●離れて暮らす家族の食事が心配な方

レンジ加熱なので火を使わず安心。無料の見守りサービスつきです。



健康宅配® ってなに??

武蔵野フーズが、1997年から始めた
 管理栄養士監修のお食事をお届けしているサービスです！
 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サポートします。



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です

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を教えてください

1回からでも
注文できる
手軽さが決め手。「見守り活動」も
便利です。

配達スタッフの
「見守り活動」も
便利です。

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。

*自社配達限定サービス

置き配用
保冷ボックス



見守り活動とは？

- ・お電話、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
- ・日々の会話や生活の変化を見守り、必要な場合はご家族やケアマネージャーにご連絡
- ・東京都消費者生活センターの見守り活動に参画、詐欺防止を呼びかけ



塩分カロリー調整食

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。

1日分ごと毎日選べる

冷蔵

➔P.6～

- こんな方に
おすすめ
- 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 *自社配送限定サービス
 - メニューを選びたい
 - 冷凍食品が苦手

消費期限 お届け翌日の14時まで

- メニュー
- 3種類より毎日選べる
 - 季節のメニューも豊富
 - 多品目の食材を楽しめる

- 特長
- 食材の風味、食感が生きています。
 - 多品目の野菜を使用しています。
 - 同梱の栄養表示は、食事記録としても使用できます。

まとめてお届け

冷凍

➔P.9～

- こんな方に
おすすめ
- 食べたい時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

賞味期限 出荷状況に応じて1～6ヶ月まで

- メニュー
- 定番の人気メニューをお届け

- 特長
- 全国にお届け可能。
(一部離島を除きます。)
 - 賞味期限が長く、常備食としてもおすすめ。

【冷凍食限定お得な定期便】

- 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**
最大**5%引き**

お食事サイズ(冷蔵)



お食事サイズ(健康美膳)

【健康美膳】

【健康美膳ライト】

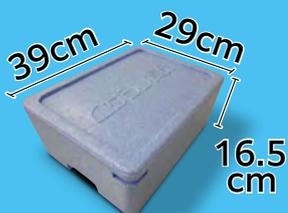


このサイズが7個届きます

お届けサイズ(冷蔵)

【自社配送(発泡箱)】

【ヤマト運輸配送(紙箱)】



お届けサイズ

【健康美膳・健康美膳ライト】





エネルギーと塩分を調整したお食事です。食感や風味が良いのは冷蔵ならではの、多彩な日替わりメニューを2食からお届けします。

A. 魚メイン



B. 色々バラエティ



C. 肉メイン



日替わりのメニューです。

- A. 魚メイン
- B. 色々バラエティ
- C. 肉メイン

の3コースからお好みで選べます。
組み合わせは自由です。

写真は献立例です。

注文のコツ、注文例

すこやか膳の消費期限はお届けの翌日14時までです。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	

例2 ご夫婦の夕食として

平日はなるべく同じものを食べるようにしています。週末はそれぞれが好きなものを頼みます。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	

お食事セット

配送料 **自社配送 無料** **宅配便 132円**(税込)

●2食・3食セットともにお食事の組み合わせは自由です。ごはん付きもございます。

おかず 2食セット

1,640円(税込)



1食あたりの 目安	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン	食物繊維量
	250kcal	14g	12g	20g	17g	1.9g	550mg	210mg	4.2g

おかず 3食セット

2,460円(税込)



おかず + ごはん [150g] 2食セット

1,900円(税込)



1食あたりの 目安	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン	食物繊維量
	485kcal	17g	13g	74g	67g	1.9g	600mg	270mg	8.0g

おかず + ごはん [150g] 3食セット

2,850円(税込)



◎ごはんは血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維入り
◎パンの日もございます。

常温 まとめてお届け **パックごはん**

配送料 **宅配便 916円**(税込) **自社配送エリアはお食事と一緒にご注文で送料無料**

●もっちりとした食感と豊かな甘みの冷めてもおいしいお米です。(テーブルマーク株式会社)



北海道産ゆめぴりか [150g] **32食分**

4,644円(税込)

栄養価 (1食あたり)	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
	218kcal	3.9g	0.5g	49.5g	0g	24mg	38mg



塩分カロリー調整食

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
 A. 魚メイン	焼き鯖	かじきごま焼	ホッケ煮	赤魚粕漬焼	鯖西京焼	さば煮付	あじ南蛮
 B. 色々バラエティ	オムレツ	麻婆豆腐	肉団子煮	カレー	水餃子	肉豆腐	八宝菜
 C. 肉メイン	筑前煮	豚肉炒め	鶏の生姜焼	とんかつ	回鍋肉	鶏唐揚	親子煮風
S. スペシャルメニュー			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。

楽しい季節のS(スペシャル)メニューもごございます





エネルギーと塩分を調整したおかずセットです。7食まとめてお届け。
常備食としても便利です。



冷凍おかず 7食セット 5,193円(税込)

配送料 **自社配送 無料** **宅配便 916円(税込)** **2セット以上ご注文・同日・同一住所にお届けで送料無料**

- 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

栄養価の詳細は28ページをご覧ください。

N-1 和のおかずセット



牛肉のすき煮



さばの味噌煮



赤魚の煮付け

1セットの 平均値

エネルギー
274kcal

食塩相当量
1.9g



たらの西京焼き



肉じゃが



チキンカツのおろしあん



照り焼きハンバーグ

N-2 おまかせ和洋中セット



チキンカレー



牛焼肉風



とんかつの玉子あんかけ

1セットの 平均値

エネルギー
257kcal

食塩相当量
2.0g



揚げ鶏のチリソース



たらと海老のクリーム煮



赤魚の照り焼き



豚肉の生姜焼き



N-3
肉のおかず
セット



牛肉の赤ワイン煮

鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ

チキン南蛮

1セットの
平均値

エネルギー
276kcal

食塩相当量
1.9g



鶏肉のトマトソース

トマトデミソースハンバーグ

みそかつ

ホイコーロー

N-4
魚介のおかず
セット



さけのタルタルソース

シーフードカレー

卵とえびのチリソース

1セットの
平均値

エネルギー
260kcal

食塩相当量
1.9g



たらのトマト煮

さわらの粕漬け焼き

さばの塩麹焼き

赤魚の唐揚げ
和風野菜あんかけ

N-5
バラエティ
セット



鶏肉の塩麹焼き

鶏唐揚げと野菜の
黒酢あんかけ

たら塩昆布和風蒸し

1セットの
平均値

エネルギー
273kcal

食塩相当量
1.9g



かつカレー

ハンバーグと
目玉焼き風オムレット

えびカツ

チンジャオロース



エネルギーと塩分を調整したおかずセットです。7食まとめてお届け。
健康美膳では食べきれない方、プラス1品したい方向けの、軽めのちょうど良いセットです。



冷凍おかず 7食セット 3,538円(税込)

配送料 **自社配送 無料** 宅配便 **916円(税込)** 2セット以上ご注文・同日・同一住所にお届けで**送料無料**

- L-1
- L-2
- L-3
- L-4

栄養価の詳細は28ページをご覧ください。

L-1



さばの塩麹焼き



赤魚の煮付け



スクランブルエッグ

1セットの 平均値

エネルギー
181kcal

食塩相当量
1.4g



肉じゃが



味噌ごま炒り豆腐



豚肉のしょうが炒め



鶏肉のトマトソース

L-2



さばの味噌煮



鶏肉の塩麹焼き



赤魚の照り焼き

1セットの 平均値

エネルギー
179kcal

食塩相当量
1.5g



豚肉の味噌炒め



焼き鮭の醤油風味だれ



スペイン風オムレツ



高野豆腐の玉子とじ



L-3



鮭のちゃんちゃん焼き風



チキン南蛮



豚肉の照り焼き

1セットの
平均値

エネルギー
192kcal

食塩相当量
1.6g



さわらの粕漬け焼き



親子煮風



豚肉と彩り野菜のカレー



たらのクリームソース

L-4



豚肉のみそ漬け焼き



麻婆豆腐



鶏肉のジンジャーソース

1セットの
平均値

エネルギー
193kcal

食塩相当量
1.6g



赤魚の西京焼き



鶏肉のチーズ
クリームソース



たらの塩昆布和風蒸し



シーフードシチュー

健康おせち 減塩

2025年

1段目安 塩分3g

夏～秋頃予約開始予定

参考価格 7,800円 (8,424円 税込)

※写真は2024年の商品です。

数量限定
全国配送可能・送料無料

たんぱく調整食

たんぱく質、塩分、カリウムなどを調整したお食事です。

1日分ごと毎日選べる

冷蔵

➡P.14～

- こんな方に
おすすめ
- 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 *自社配送限定サービス
 - メニューを選びたい
 - 冷凍食品が苦手

消費期限 お届け翌日の14時まで

- メニュー
- 3種類より毎日選べる
 - 季節のメニューも豊富
 - 多品目の食材を楽しめる

- 特長
- 食材の風味、食感が生きています。
 - 多品目の野菜を使用しています。
 - 同梱の栄養表示は、食事記録としても使用できます。

まとめてお届け

冷凍

➡P.17～

- こんな方に
おすすめ
- 食べたい時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

賞味期限 出荷状況に応じて1～6ヶ月まで

- メニュー
- 定番の人気メニューをお届け

- 特長
- 全国にお届け可能
(一部離島を除きます)。
 - 賞味期限が長く、常備食としてもおすすめ。

[冷凍食限定お得な定期便]

- 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
最大5%引き

お食事サイズ(冷蔵)



お食事サイズ(健康美膳)



このサイズが7個届きます

お届けサイズ(冷蔵)

[自社配送(発泡箱)]

[ヤマト運輸配送(紙箱)]



お届けサイズ(健康美膳)





腎臓病の方向けに、たんぱく質、塩分、カリウム等を調整したお食事です。
食感や風味が良いのは冷蔵ならではの。多彩な日替わりメニューを2食からお届けします。

A. 魚メイン



B. 色々バラエティ



C. 肉メイン



日替わりのメニューです。

- A. 魚メイン
- B. 色々バラエティ
- C. 肉メイン

の3コースからお好みで選べます。
組み合わせは自由です。

写真は献立例です。

注文のコツ、注文例

やすらぎ膳の消費期限はお届けの翌日14時までです。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 しっかり管理したいので平日はすべておまかせ

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の朝・昼食に。

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。

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

お食事セット

配送料 **自社配送 無料** 宅配便 **132円**(税込)

●2食・3食セットともにお食事の組み合わせは自由です。ごはん付きもございます。

おかず 2食セット

1,640(税込)円



1食あたりの 目安	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
	260kcal	11.0g	1.8g	470mg	160mg

おかず 3食セット

2,460(税込)円



おかず + ごはん [170g] 2食セット

1,856(税込)円



1食あたりの 目安	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
	525kcal	14.4g	1.8g	513mg	212mg

おかず + ごはん [170g] 3食セット

2,784(税込)円



◎パンの日もございます。

おかず + たんぱく調整ごはん [180g] 2食セット

2,116(税込)円



1食あたりの 目安	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カリウム	リン
	511kcal	11.4g	1.8g	468mg	167mg

おかず + たんぱく調整ごはん [180g] 3食セット

3,174(税込)円



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

オンラインショップ
を見る



たんぱく調整食

冷蔵

たんぱく調整食
やすらぎ膳常温 まとめてお届け **たんぱく調整ごはん**

配送料

宅配便
916円(税込)自社配送エリアはお食事と
一緒のご注文で送料無料

●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。(木徳神糧株式会社)

**越後ごはん1/12.5 [180g] 20食分****4,536円**(税込)栄養価
(1食あたり)エネルギー
282kcalたんぱく質
0.36gカリウム
0~13.9mgリン
0~29.1mg**越後ごはん1/12.5 [128g] 40食分****6,210円**(税込)栄養価
(1食あたり)エネルギー
200kcalたんぱく質
0.26gカリウム
0~9.8mgリン
0~20.7mg常温 まとめてお届け **エネルギー補助食品**

配送料

宅配便
916円(税込)自社配送エリアはお食事と
一緒のご注文で送料無料

●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。(キッセイ薬品工業株式会社)

**カップアガロリー [8種×3個]** (オレンジ、ウメ、カリン、モモ、リンゴ、
マスカット、ストロベリー、ブルーベリー)**24食分****4,914円**(税込)栄養価
(1食あたり)エネルギー
150kcalたんぱく質
0g食塩相当量
0gカリウム
0~14.0mgリン
0~3.0mg 一週間分の献立例 楽しい季節のS(シズン)メニュー**8ページをご覧ください**



エネルギー、たんぱく質、塩分を調整したおかずセットです。7食まとめてお届け。
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。



冷凍おかず 7食セット 5,193円(税込)

配送料 **自社配送 無料** 宅配便 **916円(税込)** 2セット以上ご注文・同日・同一住所にお届けで**送料無料**

- 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
- 〈P-2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。

栄養価の詳細は29ページをご覧ください。

P-1 たんぱく調整 おすすめ セット



牛焼肉風



さばの味噌煮



たらの西京焼き



とんかつの玉子あんかけ



豚肉の生姜焼き



赤魚の唐揚げ
和風野菜あんかけ



チキン南蛮

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

P-2 たんぱく調整 和洋中 セット



チキンカレー



牛肉のすき煮



赤魚の照り焼き



たらのクリームソース



鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ



えびカツ



チンジャオロース

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

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

オンラインショップ
を見る



P-3

たんぱく調整
いろいろり
セット



肉じゃが



照り焼きハンバーグ



鶏肉のトマトソース



からすがれいの甘酢あん



さわらの粕漬け焼き



鶏肉の塩麴焼き



かつカレー

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**

P-4

たんぱく調整
バラエティ
セット



牛肉の赤ワイン煮



揚げ鶏のチリソース



チキンカツのおろしあん



シーフードシチュー



ハンバーグと
目玉焼き風オムレツ



赤魚の煮付け



たららの塩昆布和風あんかけ

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**

P-5

たんぱく調整
肉のおかず
セット



チーズ入りハンバーグの
トマトデミソース



みそかつ



ホイコーロー



鶏肉のジンジャーソース



根菜のキーマカレー



ビーフシチュー



鶏唐揚げと野菜の
黒酢あんかけ

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**

やわらか食

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。

まとめてお届け

冷凍 ➔ P.20 ~

- こんな方に
おすすめ
- 食べたい時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
 - 遠方の両親へ送りたい

賞味期限 出荷状況に応じて1～6ヶ月まで

メニュー ● 定番の人気メニューをお届け

- 特長
- 全国にお届け可能（一部離島を除きます）。
 - 賞味期限が長く、常備食としてもおすすめ。

[冷凍食限定お得な定期便]

- 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 最大 5%引き

お食事サイズ



このサイズが7個届きます

お届けサイズ



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！

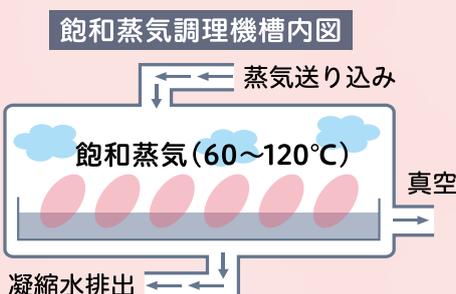
やわらかさを作る方法は？

「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



専用容器

スプーンですくいやすくす
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。



やわらか食



見た目は普通のおかず、歯ぐきでつぶせる柔らかさで栄養もしっかり摂れます。

リニューアル
商品



冷凍おかず 7食セット

5,193(税込)円

配送料 **自社配送 無料** 宅配便 **916円(税込)** 2セット以上ご注文・同日・同一住所にお届けで送料無料

- F-1 すずかぜセット
- F-2 あかつきセット
- F-3 せせらぎセット
- F-3 きらめきセット

栄養価の詳細は29ページをご覧ください。

F-1 すずかぜセット



赤魚のおろしあん



豚肉のしょうが仕立て



カニ入りクリームコロケの
デミグラスソース

1セットの平均値

エネルギー **300**kcal

たんぱく質 **14.1**g

食塩相当量 **3.0**g



豆入りキーマカレー



ふわふわ卵と
えびのチリソース



鶏肉のクリーム煮



牛肉のすき煮風

F-2 あかつきセット



麻婆豆腐



牛肉の肉じゃが



オムレツの
デミグラスソース

1セットの平均値

エネルギー **302**kcal

たんぱく質 **14.5**g

食塩相当量 **3.0**g



からすがれいの
野菜あん



豚肉のねぎ塩だれ



鶏肉の甘みそだれ



ハンバーグ

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。

**F-3
せせらぎセット**



さばの味噌煮



豚肉のトマトソース



ビーフシチュー

1セットの平均値

エネルギー **277kcal**

たんぱく質 **13.9g**

食塩相当量 **2.6g**



鶏肉の照りだれ



チーズオムレツの
トマトソース



たらの照り煮



豆腐ハンバーグの
塩麹レモンソース

**F-4
きらめきセット**



えびのホワイトシチュー



ハンバーグの
おろしぼん酢



豆腐の卵とじ

1セットの平均値

エネルギー **299kcal**

たんぱく質 **14.3g**

食塩相当量 **2.5g**



たらのカレー
タルタルソース



赤魚の柚香煮



肉団子の甘酢あんかけ



豚肉の和風カレー

常温 まとめてお届け **パックごはん**

配送料 **宅配便 916円(税込)** 自社配送エリアはお食事と一緒にご注文で送料無料



●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。(株式会社バイオテックジャパン)

やわらカロリーごはん [130g] 20食分 4,374円(税込)

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

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

オンラインショップ
を見る



普通食

お食事の準備に時間をかけたくない、栄養バランスが心配な一人暮らしのご家族のお食事に、特に病気ではないけど、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です。

1日分ごと毎日選べる

冷蔵 ➔ P.24 ~

- こんな方に
おすすめ
- 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 *自社配送限定サービス
 - メニューを選びたい
 - 冷凍食品が苦手

消費期限 お届け翌日の14時まで

- メニュー
- 月~土まで毎日3種類から選べる
 - 多品目の食材を楽しめる

- 特長
- 食材の風味、食感が生きています。
 - 多品目の野菜を使用しています。

自社配送限定

野菜がとれるおかず【2食セット】

お食事サイズ



お食事サイズ

【自社配送(発泡箱)】



まとめてお届け

冷凍

➔ P.25~

- こんな方に おすすめ
- 食べたい時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

賞味期限 出荷状況に応じて1~6ヶ月まで

メニュー ● 管理栄養士監修メニュー

- 特長
- 全国にお届け可能 (一部離島を除きます)。
 - 賞味期限が長く、常備食としてもおすすめ。
 - 野菜たっぷりの具付き麺、スープもご用意しております。

[冷凍食限定お得な定期便]

- 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**
最大 **5%引き**

HAKKOおかず[6食セット]

お食事サイズ

このサイズが6個届きます



お届けサイズ



HAKKOスパイスカレー[8食セット]

お食事サイズ

このサイズが8個届きます
(おためしセットは4個+ナン4枚)

[カレー]

[ナン] おためしセットのみ



健康そば[6食セット] 期間限定商品

お食事サイズ

このサイズが6個届きます

[具・汁]

[麺(そば)]



具たくさん食べるスープ[7食セット]

お食事サイズ

このサイズが7個届きます



野菜がとれるおかずセット

日替わりでお好きなメニューが選べるおかずセット。管理栄養士監修の多品目の栄養満点おかずセットです。2食以上でお届けします。自社配送限定商品。

バランス | **なごやか弁当Aおかず**



15 品目使用 回収容器

バランス | **なごやか弁当Bおかず**



15 品目使用 回収容器

ボリューム | **満菜弁当おかず**



15 品目使用 使い捨て容器

日替わりのメニューです。

- なごやか弁当Aおかず**
お届け可能な曜日：月～土
 - なごやか弁当Bおかず**
お届け可能な曜日：月～土
 - 満菜弁当おかず**
お届け可能な曜日：月～金
- の3種からお好みで選べます。
組み合わせは自由です。

1食あたりの目安	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	1食あたりの目安	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
[なごやか弁当]	370kcal	15g	3.0g	[満菜弁当]	505kcal	22g	4.5g

写真は献立例です。品目数は月平均です。

野菜がとれるおかず 2食セット 1,640^(税込)円

3食以上のご注文も承ります。1食追加ごとに+820円(税込)

配送料

自社配送
無料

自社配送エリア限定

お食事のポイント

- 週1日・曜日指定OK ■ 置き配にも対応
- 野菜をしっかり摂れます ※1日の1/3野菜使用(月平均)
- 翌日も食べられます
消費期限：[なごやか弁当] 翌日14時、[満菜弁当] 翌日22時

注文のコツ、注文例

なごやか弁当の消費期限はお届けの翌日14時までです。満菜弁当の消費期限はお届けの翌日22時までです。お届け日の夕食はもちろんのこと、翌日の朝・昼食に、満菜弁当なら夕食にもご利用いただけます。

例1 2日分のお食事に



なごやか弁当B
満菜弁当

例2 2人分のお食事に



なごやか弁当A
なごやか弁当A

最新の献立はこちら
からご覧になれます



おかずの組み合わせは自由

HAKKOおかずセットは、管理栄養士が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、からだにやさしくておいしいおかずセットです。



おなかもよろこぶ HAKKOおかず 6食セット 2,702円(税込)

配送料 **自社配送 無料** 宅配便 **916円(税込)** 2セット以上ご注文・同日・同一住所にお届けで送料無料で

お食事のポイント

- すべてに発酵食品を使用
- 食物繊維4g以上 (レタス1個分相当) *1
- たんぱく質平均17g

*1 レタス可食部300gを1個として計算 (レタス結球葉100gの食物繊維1.1g) [日本食品標準成分表2020年版 (八訂) より]

栄養価 (目安)	エネルギー 300kcal	たんぱく質 17g	食塩相当量 2g
----------	---------------	-----------	----------



コラーゲン+塩麹

八宝菜

コラーゲン入り。1日の1/3量の野菜を使用。塩麹と9種食材の旨みが詰まったあんがよく絡む八宝菜。そのままでも、ごはんにかけて中華丼にも。



ローストアマニ+塩麹

豆腐入り鶏つくね

れんこん、ひじき、つぶつぶ食感が楽しいローストアマニ入りの自社製ふんわりつくね。油だと酸化しやすいアマニを粒のまま調理することで、安定した栄養を摂れます。



玄米粉+塩麹

白身魚の和風あんかけ

玄米粉を衣に使うことで香ばしい風味に。油分を抑え片栗粉の1.9倍の鉄分(*2)が含まれます。後引く深い旨みを楽しめるあんかけと、ほろほろやわらかい食感の白身魚です。

*2 日本食品標準成分表2020年版(八訂)



甘酒+しょうゆこうじ

鶏肉のしょうゆ桜焼き

ゴロゴロ鶏肉にパスタとさつまいもを添えた満足ボリューム。甘酒の自然な甘みと醤油麹で鶏肉の旨みを引き立てます。



黒酢+甘酒

鶏肉の黒酢あんかけ

ジューシーで柔らかな鶏肉の唐揚げと野菜を、フルーティーなりんご酢を使用した黒酢あんが絡めました。



甘酒+味噌

さばのみそ煮

甘酒を使用した、自然な甘さの赤味噌ベースのたれは、食物繊維入り。さばにたっぷり絡めてお召し上がりいただくのがおすすめです。

栄養価の詳細は30ページをご覧ください。



冷凍

普通食 カレー

「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。



塩分
2g以下

栄養価 (目安、ナンは除く)	エネルギー 220kcal	たんぱく質 9.5g	食塩相当量 1.9g
-------------------	------------------	---------------	---------------

HAKKO スパイスカレーセット

配送料

自社配送
無料

宅配便
916円(税込)

2セット以上ご注文・同日・同一
住所にお届けで送料無料

※写真は盛付例です。上にトッピングされたレーズン、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。



甘酒×りんご酢

ごろごろ豚肉
ポークビンダルーカレー

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を使用。りんご酢と甘酒で自然な甘みを引き出しました。



発酵乳×コラーゲン

瀬戸内産レモン果汁使用
レモンクリームカレー

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。



乳酸菌×1/2日分の緑黄色野菜

野菜たっぷり
ラタトゥイユカレー

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。



甘酒×みそ

4種の豆の
和風キーマカレー

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。

CU-1
8食セット

〈セット内容〉
カレー 4種×各2

4,000円(税込)



MC-1
おためしセット

〈セット内容〉
カレー 4種×各1、無塩ナン×4枚

2,808円(税込)



冷凍

普通食 期間限定商品 そば

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です。そばのゆで時間2分、具材つきつゆはレンジであたためるだけの簡単調理。



塩分
3g以下

栄養価 (目安)	エネルギー 382kcal	たんぱく質 18.7g	食塩相当量 2.8g
-------------	------------------	----------------	---------------

健康そば 6食セット

3,538円(税込)

配送料

自社配送
無料

宅配便
916円(税込)

2セット以上ご注文・同日・同一
住所にお届けで送料無料

SO-1
健康そばセット

〈セット内容〉
そば3種×各2



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。



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。



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。

栄養価の詳細は30ページをご覧ください。

冷凍

普通食 スープ

塩分
2g以下

乳酸菌
入り

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。



栄養価 (目安)	エネルギー 192kcal	たんぱく質 8.2g	食塩相当量 1.7g
-------------	------------------	---------------	---------------

具たくさん 食べるスープ 7食セット

3,318円(税込)

配送料

自社配送
無料

宅配便
916円(税込)

2セット以上ご注文・同日・同一
住所にお届けで送料無料

SU-1

具たくさん 食べるスープ Aセット



トマトとタラのココウマ ミネストローネ

トマトの程よい酸味が効いた野菜が
摂れるミネストローネです。



10種具材の酒粕入り 生姜豚汁

豚肉と根菜を含む10種の具材が入っ
た豚汁です。



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。



きのこと肉団子の 和風だしスープ

3種のきのこと肉団子が入った、食
べ応えのあるスープです。



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。



6種野菜と鶏肉のまるやか 豆乳スープ

6種の野菜と鶏肉、大豆を合わせた
具たくさんなスープです。



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。

SU-2

具たくさん 食べるスープ Bセット



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。

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

オンラインショップ
を見る



普通食

冷凍栄養価一覧表

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食物繊維量 (g)
冷凍	塩分カロリー調整食	健康美膳									
N-1	和のおかずセット										
	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	253	11.1	9.4	29.6	25.1	1.9	-	-	-
	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	313	14.6	18.3	20.8	16.1	2.0	-	-	-
	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	268	15.0	9.9	27.8	23.8	2.0	-	-	-
	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	241	12.0	7.1	31.2	26.3	1.7	-	-	-
	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	254	12.4	11.4	25.1	21.3	1.7	-	-	-
	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	275	11.2	9.3	36.7	30.7	2.0	-	-	-
	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	311	12.6	15.6	30.2	25.8	1.9	-	-	-
N-2	おまかせ和洋セット										
	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	262	13.8	12.3	24.0	20.3	2.0	-	-	-
	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	272	10.7	12.6	25.8	22.2	2.0	-	-	-
	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	284	10.8	15.3	24.0	21.1	2.0	-	-	-
	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	252	12.6	11.4	25.3	21.7	2.0	-	-	-
	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	254	13.7	9.4	29.7	24.5	1.7	-	-	-
	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	236	16.2	8.4	22.5	17.1	2.0	-	-	-
	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	241	17.3	11.5	16.9	12.6	2.0	-	-	-
N-3	肉のおかずセット										
	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	286	13.5	16.9	18.1	13.5	1.8	-	-	-
	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	260	16.7	11.6	20.9	16.7	1.9	-	-	-
	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	299	15.0	14.4	27.0	22.4	2.0	-	-	-
	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	254	13.6	14.8	15.5	12.1	2.0	-	-	-
	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	302	16.3	18.9	17.0	12.3	1.8	-	-	-
	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	259	12.6	9.8	29.1	24.6	1.8	-	-	-
	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	271	11.3	8.8	34.7	31.2	2.0	-	-	-
N-4	魚介のおかずセット										
	さけのタルタルソース	豆腐とひき肉の生姜あんかけ、スナッパえんどうのお浸し、カレービーフン	270	15.8	14.1	19.2	16.3	2.0	-	-	-
	シーフードカレー	キャベツと蒸し鶏のサラダ、ほうれん草ときのこの炒め、じゃがいものバター風味	242	11.9	11.2	22.5	21.5	1.9	-	-	-
	卵とえびのチリソース	麻婆豆腐、キャベツとにんにくの芽のオイスターソース炒め、ほうれん草のナムル	263	11.9	14.6	21.3	19.1	2.0	-	-	-
	たらのトマト煮	ブロッコリーのコンソメあん、さつまいもとチーズのサラダ、チンゲン菜の袖胡椒和え	232	11.6	10.0	24.2	14.9	1.9	-	-	-
	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	233	18.1	9.7	19.6	15.4	1.9	-	-	-
	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	320	14.2	16.1	29.6	25.6	2.0	-	-	-
	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	260	11.3	10.5	28.3	25.5	1.8	-	-	-
N-5	バラエティセット										
	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	241	13.7	12.3	18.9	14.6	1.7	-	-	-
	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	274	16.5	8.4	32.2	28.2	2.0	-	-	-
	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	233	13.6	10.8	18.7	15.3	1.9	-	-	-
	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	255	12.0	10.0	29.5	26.3	2.0	-	-	-
	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	296	11.7	12.5	32.6	28.7	1.9	-	-	-
	えびかつ	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	312	10.3	15.3	33.1	27.9	2.0	-	-	-
	チンジャオロース	八宝菜、しゅうまい、ひじきのごま浸し	297	15.0	15.6	23.4	19.4	2.0	-	-	-
冷凍	塩分カロリー調整食	健康美膳ライト									
L-1	和のおかずセット										
	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	185	13.0	9.8	14.1	10.7	1.5	-	-	-
	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	171	13.2	7.7	11.8	9.8	1.1	-	-	-
	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	228	11.2	13.2	15.9	13.3	1.5	-	-	-
	肉じゃが	ブロッコリーとえびの塩炒め、切り昆布の煮物	207	11.4	9.8	17.5	14.4	1.5	-	-	-
	味噌ごま炒り豆腐	八宝菜、ほうれん草のお浸し	149	11.3	6.9	11.1	8.1	1.4	-	-	-
	豚肉のしょうが炒め	五目豆煮、ほうれん草のごま和え	175	11.4	8.9	12.0	9.3	1.3	-	-	-
	鶏肉のトマトソース	切干大根の煮物、三色ピーマンの炒め物	150	11.5	5.2	13.2	10.5	1.3	-	-	-
L-2	和のおかずセット										
	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	177	12.5	10.3	11.9	11.2	1.4	-	-	-
	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	159	12.0	7.2	11.8	10.3	1.2	-	-	-
	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	147	11.5	5.2	12.7	9.4	1.2	-	-	-
	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	200	11.6	9.9	15.1	10.9	1.6	-	-	-
	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	160	11.7	5.5	16.4	13.7	1.4	-	-	-
	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	204	11.2	12.2	13.0	10.1	1.7	-	-	-
	高野豆腐の玉子とじ	鶏肉の甘辛煮、切干大根の煮物	204	13.7	9.9	14.5	12.5	1.7	-	-	-
L-3	和のおかずセット										
	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	154	11.2	5.7	15.1	11.4	1.6	-	-	-
	チキン南蛮	大豆と切り昆布の煮物、いんげんのソテー	235	11.5	13.6	16.5	13.8	1.7	-	-	-
	豚肉の照り焼き	白菜のお浸し、にら玉	204	12.4	11.0	12.3	10.8	1.8	-	-	-
	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	178	14.7	7.3	12.2	9.7	1.3	-	-	-
	親子煮風	ほうれん草と湯葉のお浸し、きんぴらごぼう	181	12.2	7.5	16.6	13.7	1.6	-	-	-
	豚肉と彩り野菜のカレー	豆のスープ煮、スナッパえんどうのお浸し	187	11.7	6.0	20.3	16.7	1.4	-	-	-
	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	205	11.2	8.9	19.5	16.7	1.9	-	-	-
L-4	和のおかずセット										
	豚肉のみそ漬け焼き	枝豆入り卵の花、切り昆布の煮物	235	12.1	12.3	18.8	15.5	1.8	-	-	-
	麻婆豆腐	鶏唐揚げの黒酢あん、ほうれん草のお浸し	237	12.5	11.6	18.3	16.4	1.6	-	-	-
	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	146	12.4	4.0	14.5	11.9	1.6	-	-	-
	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	167	14.5	5.9	12.7	10.2	1.5	-	-	-
	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	220	12.5	11.0	17.7	16.0	1.5	-	-	-
	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	145	12.0	3.4	15.3	12.8	1.6	-	-	-
	シーフードシチュー	鶏肉の甘辛煮、カレービーフン	201	11.5	7.8	19.9	17.9	1.7	-	-	-

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食物繊維量 (g)
冷凍	たんぱく調整食	健康美膳									
P-1	たんぱく調整おすめセット										
	牛焼肉風	根菜の甘辛煮、チンゲン菜炒め、春雨サラダ	323	9.9	-	-	-	2.0	496	140	-
	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	282	9.7	-	-	-	1.8	464	128	-
	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	270	9.7	-	-	-	2.0	496	157	-
	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	295	10.0	-	-	-	2.0	499	161	-
	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	295	9.1	-	-	-	2.0	488	124	-
	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	281	9.6	-	-	-	1.9	492	130	-
	チキン南蛮	れんごんの彩りきんぴら、野菜の煮物、小松菜のお浸し	295	9.7	-	-	-	1.9	486	142	-
P-2	たんぱく調整和洋中セット										
	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	296	10.0	-	-	-	1.7	464	132	-
	牛肉のすき煮	キャベツのケチャップ炒め、根菜と青菜の袖胡椒さんぴら、ひじきの炒り煮	290	9.7	-	-	-	1.8	493	135	-
	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	316	9.9	-	-	-	1.7	474	139	-
	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、れんごん煮、かぼちゃのレモン煮	287	9.6	-	-	-	1.8	478	156	-
	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	290	9.7	-	-	-	1.9	497	138	-
	えびカツ	根菜の甘辛煮、キャベツときこのオニオンソース炒め、里芋のゆめしめ	334	10.0	-	-	-	2.0	437	167	-
	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	329	9.7	-	-	-	1.9	433	137	-
P-3	たんぱく調整いろいろセット										
	肉じゃが	ブロッコリーの塩炒め、ぜんまい煮、チンゲン菜の袖胡椒和え	280	9.2	-	-	-	2.0	470	133	-
	揚げ焼きハンバーグ	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	291	10.0	-	-	-	1.9	491	134	-
	鶏肉のトマトソース	ビーフン炒め、なすのきのごあんかけ、マッシュポテト	276	10.0	-	-	-	2.0	476	135	-
	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	259	9.8	-	-	-	2.0	482	160	-
	さわらの粕漬焼き	小松菜炒め、根菜の甘辛煮、里芋の明太子マヨ和え	268	10.0	-	-	-	2.0	486	148	-
	鶏肉の塩麹焼き	チンゲン菜ときこの玉子炒め、マカロニのケチャップ炒め、なすの生姜あん	289	10.0	-	-	-	2.0	479	140	-
	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	257	9.2	-	-	-	2.0	481	133	-
P-4	たんぱく調整バラエティセット										
	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	314	9.8	-	-	-	2.0	460	137	-
	揚げ焼きチリソース	玉子と木耳の炒め物、キャベツのソース炒め、大学芋	324	10.0	-	-	-	2.0	494	142	-
	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	278	10.0	-	-	-	1.9	436	132	-
	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	300	9.5	-	-	-	1.9	482	145	-
	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	311	10.0	-	-	-	2.0	478	120	-
	赤魚の煮付け	マカロニと玉ねぎのトマト煮、れんごんさんぴら、キャベツの炒め物	279	10.0	-	-	-	1.7	458	143	-
	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	308	9.9	-	-	-	2.0	495	157	-
P-5	たんぱく調整肉のおかずセット										
	チーズ入りハンバーグのトマトソース	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	336	9.6	-	-	-	1.9	475	161	-
	みそかつ	ビーフン炒め、れんごんの五目さんぴら、かぼちゃサラダ	294	8.0	-	-	-	1.7	529	209	-
	ホイコーロー	春雨と筍のオニオンソース炒め、チンゲン菜の黄金和え、かぼちゃのみつがらめ	325	8.6	-	-	-	1.6	491	109	-
	鶏肉のジンジャーソース	いんげん炒め、さんぴらごぼう、じゃがいものバター風味	281	9.8	-	-	-	1.9	497	149	-
	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	277	8.2	-	-	-	2.0	444	125	-
	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	303	9.7	-	-	-	1.9	493	137	-
	鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ	スナックえんどう炒め、なすのしょうが煮、ぜんまい煮	313	9.8	-	-	-	1.7	457	147	-
冷凍	咀嚼サポート介護・低栄養予防食	やわらか食									
F-1	すずかぜセット										
	赤魚のおろしあん	キャベツの煮浸し、マカロニサラダ、かぼちゃと塩昆布の煮物	282	14.9	11.6	31.1	-	3.1	-	-	-
	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	284	14.1	15.5	21.8	-	2.4	-	-	-
	かに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、ひじきの煮物	299	11.9	14.2	29.4	-	3.2	-	-	-
	豆入りキーマカレー	スクランブルエッグ、肉団子のスープ煮	314	17.6	15.2	26.5	-	3.0	-	-	-
	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	334	11.9	17.3	33.1	-	3.0	-	-	-
	鶏肉のクリーム煮	じゃがいものごまあんかけ、いんげんの湯葉あん	300	13.8	11.3	34.1	-	2.8	-	-	-
	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	284	14.6	13.4	27.6	-	3.3	-	-	-
F-2	あかつきセット										
	麻婆豆腐	卵のチリソース、ブロッコリーと人参のコンソメ風	275	13.5	14.9	22.6	-	3.0	-	-	-
	牛肉の肉じゃが	ほうれん草の煮浸し、豆腐しんじょ煮、大根ゆずあんかけ	269	13.0	11.0	27.4	-	3.1	-	-	-
	オムレツのデミグラスソース	がんもの炊き合わせ、大根と大豆の煮物、ブロッコリーのカレータルタルソース	287	10.9	18.4	19.8	-	2.4	-	-	-
	からすがれの野菜あん	ふわふわ卵のトマト炒め、おから入りポテトサラダ、里芋のそぼろ煮	341	16.1	18.3	25.5	-	3.0	-	-	-
	豚肉のねぎ塩だれ	からあげ風、チンゲン菜炒め	327	16.0	19.3	21.6	-	3.3	-	-	-
	鶏肉の甘みそだれ	中華盛り合わせ、とうがんにかにあん	314	16.0	11.6	35.1	-	2.8	-	-	-
	ハンバーグ	マカロニとじゃがいものトマトソース、大豆ごぼろ、玉子焼き	298	16.0	10.2	36.1	-	3.4	-	-	-
F-3	せせらぎセット										
	さばの味噌煮	甘煮豆、菜の花炒め、三色ピーマンのきんぴら風	325	14.8	15.5	30.2	-	2.6	-	-	-
	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	312	15.3	14.9	28.4	-	2.2	-	-	-
	ビーフシチュー	ブロッコリーとカリフラワーのかにかあん、マカロニのクリームソース	257	12.9	9.4	29.0	-	3.5	-	-	-
	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、さつまいもとチーズのサラダ	255	15.2	7.8	29.9	-	2.4	-	-	-
	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、挽肉入りマッシュポテトのガーリック風味	293	10.7	16.0	26.2	-	2.3	-	-	-
	たらの照り煮	二色シューマイ、いんげんの袖あん、かぼちゃのいとこ煮	240	16.1	3.3	35.1	-	2.7	-	-	-
	豆腐ハンバーグの塩麹レモンソース	肉団子煮、なすのそぼろ煮、大根のみそだれ	255	12.5	12.0	22.0	-	2.3	-	-	-
F-4	きらめきセット										
	えびのホワイトシチュー	卵の花、玉子焼き、なすとマカロニのトマトソース	312	12.2	17.0	28.0	-	2.1	-	-	-
	ハンバーグのおろしぼん酢	大豆と野菜のトマト煮、かぼちゃとりんごのサラダ、ブロッコリーのコンソメ風	267	13.2	12.1	28.0	-	2.5	-	-	-
	豆腐の卵とじ	えびのチリソース、菜の花のごまあん	283	12.3	16.6	20.6	-	2.5	-	-	-
	たらのカレータルタルソース	なすとかぼちゃのしょうが仕立て、ほうれん草のかにかあん	317	15.9	17.2	23.7	-	2.7	-	-	-
	赤魚の袖煮	チキンフリッターのタルタルソース、人参のしりしり風	337	20.0	20.3	19.4	-	2.6	-	-	-
	肉団子の甘酢あんかけ	キャベツのコンソメ煮、がんもどきのかにかあん、ひじきの煮物	270	12.7	12.7	26.3	-	2.6	-	-	-
	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	310	14.0	11.6	37.1	-	2.3	-	-	-

栄養価はホームページでもご覧になれます



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食物繊維量 (g)
冷凍	普通食									
HAKKOおかずセット										
	八宝菜	257	9.7	4.9	46.2	-	1.8	-	-	5.7
	豆腐入り鶏つくね	258	20.9	7.0	30.5	-	2.5	-	-	5.4
	白身魚の和風あんかけ	219	13.4	9.2	22.7	-	2.0	-	-	4.3
	鶏肉のしょうゆ焼焼き	352	23.7	16.2	30.5	-	1.9	-	-	5.2
	鶏肉の黒酢あんかけ	464	19.6	17.1	60.2	-	1.7	-	-	4.7
	さばのみそ煮	287	16.4	20.4	13.6	-	1.8	-	-	8.5
HAKKOスパイスカレーセット										
	ポークビンダルーカレー	215	13.6	8.2	19.0	-	1.9	-	-	-
	レモンクリームカレー	310	12.2	18.2	22.2	-	1.6	-	-	-
	ラタトゥイユカレー	148	3.6	4.1	25.4	-	2.0	-	-	-
	和風キーマカレー	205	8.4	9.2	21.3	-	2.0	-	-	-
	無塩ナン	174	6.9	2.5	31.1	-	0.0	-	-	-
SO-1 健康そばセット										
	カレーそば	402	19.8	-	-	-	2.7	-	-	-
	山菜そば	367	19.6	-	-	-	2.9	-	-	-
	鴨南蛮そば	377	16.7	-	-	-	2.9	-	-	-
SU-1 具だくさん食べるスープAセット										
	ミネストローネ	113	7.6	2.4	15.2	-	1.8	-	-	-
	生姜豚汁	206	12.2	9.6	16.4	-	1.8	-	-	-
	酸辣湯	208	9.2	12.3	14.5	-	1.8	-	-	-
	和風だしスープ	158	4.8	8.6	16.2	-	1.7	-	-	-
	カレースープ	243	6.5	15.0	19.5	-	1.6	-	-	-
	豆乳スープ	206	12.1	10.6	15.6	-	1.8	-	-	-
	濃厚ポルシチ	170	9.8	5.5	19.2	-	1.8	-	-	-
SU-2 具だくさん食べるスープBセット										
	クラムチャウダー	236	6.5	16.5	13.9	-	1.5	-	-	-
	豆乳担々スープ	218	8.1	13.0	16.4	-	1.7	-	-	-
	あっさり和風スープ	138	6.7	6.4	11.5	-	1.6	-	-	-
	参鶏湯風スープ	150	8.2	6.7	15.1	-	1.5	-	-	-
	ユッケジャンスープ	213	7.6	14.3	12.2	-	1.8	-	-	-
	カチャトラ風スープ	211	9.6	11.0	18.0	-	1.9	-	-	-
	ポタージュ	211	5.6	8.9	26.9	-	1.5	-	-	-

栄養価はホームページでもご覧になれます



ご利用ガイド・ご注文方法

冷蔵 冷凍

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)

0120-016-113

日曜定休、年末年始は休業日

●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食每まで)

冷凍
配送エリア

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？

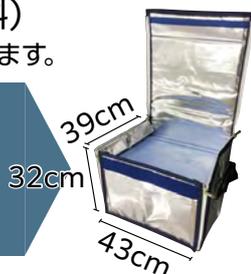
ルート配送のため時間指定はできませんが、
事前に配達時間をお伝えいたします。

●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・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。

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かねます。

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

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。

コンビニ翌月払い:月末締め、翌月末払い。「三井住友カード株式会社」より払込票を郵送いたします。

クレジットカード:初回のみスマホでの事前登録が必要です。

初月のみ⇒コンビニ翌月払い

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ります。

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。

ご注文方法 [常温品: 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[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4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。)



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!

