

お好みに合わせて選べる6種類をラインアップ。  
日替わりのおいしさをお届けします。

料理は容器に入れてお届けします。  
容器のままでもお皿に盛り付けても  
お楽しみいただけます。



ごはん、おみそ汁は  
「まごころ商店」で  
お買い求めいただけます。



一番人気、  
400kcal基準のお惣菜 **まごころおかず**

主菜と 4種類の 副菜	食材数	20品目以上(毎日)
	食塩相当量	3.5g以下(5日間コース平均)
	熱量	400kcal基準(5日間コース平均)
	野菜量	100g以上(5日間コース平均)

日替わり5日間コース(月～金)

1人用 **3,350円** (税込) 1食あたり **670円** (税込)

※同日の「まごころダブル」と同様の献立の場合がございます。  
※お茶碗1杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がっていただく合計約650kcal。  
※容器外寸:タテ約16.7cm×ヨコ約22.7cm

※写真はイメージです。ごはん、味噌汁、食器類は付属しておりません。

20品目の食材でバランスが安心。  
野菜をたっぷり入れるのも嬉しいね。



お手頃サイズ、  
4種類のお惣菜 **まごころ手鞠**

主菜と 3種類の 副菜	食材数	12品目以上(毎日)
	食塩相当量	2.5g以下(5日間コース平均)
	熱量	250kcal基準(5日間コース平均)

日替わり5日間コース(月～金)

1人用 **2,650円** (税込) 1食あたり **530円** (税込)

※同日の「まごころ御膳」と同様の献立の場合がございます。  
※お茶碗1杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がっていただく合計約500kcal。  
※容器外寸:タテ約15.8cm×ヨコ約18.8cm

※写真はイメージです。食器類は付属しておりません。

たくさん召し上がらない方にぴったり!  
値段も手頃だから続けやすい。



1食500kcal基準の  
お弁当 **まごころ御膳**

主菜と 3種類の 副菜と ごはん	食材数	15品目以上(毎日)
	食塩相当量	2.5g以下(5日間コース平均)
	熱量	500kcal基準(5日間コース平均)
	ごはん量	約150g

日替わり5日間コース(月～金)

1人用 **3,150円** (税込) 1食あたり **630円** (税込)

※同日の「まごころ手鞠」と同様の献立の場合がございます。  
※ごはんは火曜日と金曜日は変わりごはんです。  
※容器外寸:タテ約18.2cm×ヨコ約24.4cm

※写真はイメージです。食器類は付属しておりません。

ごはんも付いているから温めるだけで  
夕食が完成。夕食の支度がとっても楽。



2つの主菜で大満足、  
500kcal基準のお惣菜 **まごころダブル**

2種類の 主菜と 3種類の 副菜	食材数	15品目以上(毎日)
	食塩相当量	4.5g以下(5日間コース平均)
	熱量	500kcal基準(5日間コース平均)
	たんぱく質	15g以上(5日間コース平均)

日替わり5日間コース(月～金)

1人用 **3,750円** (税込) 1食あたり **750円** (税込)

※同日の「まごころおかず」と同様の献立の場合がございます。  
※お茶碗1杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がっていただく合計約750kcal。  
※容器外寸:タテ約18.2cm×ヨコ約24.4cm

※写真はイメージです。ごはん、食器類は付属しておりません。

肉と魚介の両方を楽しめます。  
ボリュームもたっぷりで大満足です!

食べやすさに配慮した“小さいお弁当”シリーズ

こんな方に  
おすすめです!  たくさん食べられない方  しっかり残さずに食べきたい方  やわらかい食事がお好みの方



**まごころ小箱**

4種類の惣菜とごはん

食材数	食塩相当量	熱量	ごはん量
10品目以上(毎日)	2.0g以下*	350kcal基準*	約110g

※5日間コース平均

日替わり  
5日間コース  
(月～金) 1人用 **2,650円** (税込) 1食  
あたり **530円** (税込)

※同日の他のお弁当・お惣菜と同様の献立の場合がございます。  
※容器外寸:タテ約16.7cm×ヨコ約22.7cm



**まごころ小箱小**

3種類の惣菜とごはん

食材数	食塩相当量	熱量	ごはん量
8品目以上(毎日)	1.5g以下*	250kcal以上*	約80g

※5日間コース平均

日替わり  
5日間コース  
(月～金) 1人用 **1,950円** (税込) 1食  
あたり **390円** (税込)

※同日の他のお弁当・お惣菜と同様の献立の場合がございます。  
※容器外寸:タテ約15.8cm×ヨコ約18.8cm

〈ご利用いただけるコースは3種類。ライフスタイルに合わせてお選びください。〉

日替わり5日間コース 月～金 **土日祝日はお休み**です。祝日のある週は価格が異なります。

日替わり7日間コース 月～日 **土日祝日もお届け**します。  
※土日祝日のお届けに関する詳しい内容、価格は担当の「まごころスタッフ」までお問い合わせください。※一部対象外の地域がございます。

曜日を選べるコース 月～日 1食あたり**プラス40円**で、**週1日1食**から**希望の曜日**にお届けします。  
●商品の組み合わせは自由。●週5日間以上のご注文は追加料金不要です。  
※土日祝日のお届けに関する詳しい内容、価格は担当の「まごころスタッフ」までお問い合わせください。  
※「まごころ小箱(小)」は追加料金不要でご利用いただけます。

◎ご注文は週単位です。◎受付締切後の追加・変更・キャンセルは、お届け日の2日前の午後5時までに担当の「まごころスタッフ」または弊社受付センターへご連絡ください。なお、追加・変更・キャンセルの受付は土日祝日を除く平日午前9時～午後5時の対応とさせていただきます。ご希望に沿えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。  
◎写真は1人用の献立例のイメージです。◎価格には宅配料を含みます。◎熱量の基準値は5日間コース平均で±50kcalの範囲としています。◎熱量、栄養素の補給につながる調味料の一部(油脂類、小麦粉などの粉類、砂糖、味噌など)は1品目として数えています。◎栄養成分値、野菜量は献立作成時の計算値です。目安の数値としてお考えください。  
◎品目数、食塩相当量、熱量、野菜量、たんぱく質は1食あたりの数値です。◎野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。◎2023年5月の情報を掲載。

- 医療機関等で食事療法の指示を受けているお客さまは事前に担当医にご相談ください。
- アレルギー表示に関しましては、別紙にてご用意しております。ご希望の方は「まごころスタッフ」にお申し付けください。



さまざまなお客さまのライフスタイルに合わせて、多彩なサービスをご用意しています。

お昼ごはんも届けてほしい！



新登場

“お昼ごはん”にぴったりな惣菜セットができました！

まごころランチ

食塩相当量 2.5g以下 ※週平均 熱量 250kcal以上 ※週平均

1食 430円(税込) 日替わり5日間コース(月～金) 1人用 2,150円(税込)

主菜はたんぱく質中心のお惣菜♪ 野菜中心の冷菜でさっぱりおいしい♪ 野菜中心のお惣菜でバランスに配慮♪



●単品ではご注文できません。冷蔵のお弁当・お惣菜、キット類と一緒にご利用ください。●月～金のお届けです。土日祝日は選択できません。●3つのお惣菜のうち2つのお惣菜は、同日の「野菜を食べる健康習慣」と同様の献立が入ります。※写真は1人用の献立例のイメージです。※食塩相当量、熱量は1食あたりの数値です。※栄養成分値は献立作成時の計算値です。目安の数値としてお考えください。

毎日の食事で、野菜や果物を十分とれていないかも…



いつものお食事にプラスして、積極的に食べる習慣をつけましょう！

日本人は、野菜・果物ともに、摂取量が足りていません\*。「健康日本21(第2次)」では、健康増進の観点から野菜・果物を毎日摂取することが望ましいとされています。そんな毎日の健康習慣を応援するために「ワタミの宅食」では“食べる健康習慣”シリーズをご用意しました。いつものお食事にプラスしてぜひお楽しみください。



※令和元年国民健康・栄養調査より

食べる健康習慣シリーズ

野菜量 80g

野菜を食べる健康習慣 フルーツを食べる健康習慣 サラダを食べる健康習慣

1食あたり全て 320円(税込) 日替わり5日間コース(月～金) 1人用 1,600円(税込)

●単品ではご注文できません。冷蔵のお弁当・お惣菜、キット類と一緒にご利用ください。●月～金のお届けです。土日祝日は選択できません。●野菜量は1食あたりの数値です。●野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。●野菜量は献立作成時の計算値です。目安の数値としてお考えください。※写真は1人用の献立例です。

お弁当・お惣菜と一緒に、いろいろな商品も宅配してほしいな。

便利な冷凍惣菜や麺類などの単品商品もお届けしています。

井の具: カツ丼の具、中華丼の具、牛丼の具 など

麺類: ナポリタン、ソース焼きそば など

パン: ミニクロワッサン、胚芽ロール、天然酵母パン

お米: 秋の味、無洗米

冷凍惣菜: いつでも三菜、いつでも五菜 など

野菜: 旬の野菜BOX (青果専門卸業者「デリカフーズ」と「ワタミ」がタッグを組みました。旬のおいしい野菜をお届けします！)

機能性表示食品: 森永乳業の製品も取り扱っています

お茶: 有機さく芋茶

乳製品: カタクろくろくヨーグルト

※写真はイメージです。食器類は付いておりません。

献立作り、買い物はパスして、料理は楽しみたい！



カンタン・便利な「ワタミのミールキット」もご用意しています！

カット済み\*1・下ごしらえ済みの食材、調味料、レシピをセットでお届けするミールキットです。約15分の調理で、主菜・副菜の2品を作ることができます。

お子さまがいる方へ

子どもたちのおすみつきミールキット PAKUMOGU



子どもたちが「おいしい！」と認めたメニューをお届け！好き嫌いの多い子どもたちの完食を目指したミールキットです。

※1 油や塩、小麦粉、米など、一部お客さまにご準備いただく食材もございます。風味の落ちる食材など、一部カットしていないものもございます。※2 商品に「ごはん」は含まれておりません。※3 調理時間の「15分」は2人用の実作業時間の目安です(盛り付け時間は含まれません)。●写真はメニューの例、1人用の調理後のイメージです。食器類は付いておりません。●「PAKU MOGU®」はワタミ株式会社の登録商標です。

15分であっ!と驚く充実ミールキット あっ!とごはん

バラエティ豊かな食卓を



15分\*3であっ!という間に作れる手軽さで、あっ!と驚くほどおいしいごはんをお届けします。

「ワタミの宅食」のサービスについて、もっと知りたい！



最新情報を掲載した情報誌や、献立表を発行しています！ ※写真はイメージです。



毎月発行の「もっと宅食らいふ」は、食生活や健康づくりに役立つ情報のほか、人気のクロスワードパズルも掲載。暮らしに役立つ通販販売も毎号特集しています。ぜひご覧ください。



楽しい食卓を応援「まごころ商店」。2つが一緒になった冊子をお届けします。

離れて暮らすご家族の安心をワタミの「みまもりサービス」がサポートします。

日々の安心と健康をみまもる

ワタミの宅食

みまもりサービス

土・日・祝日を除く 平日1ヶ月(税込) 3,300円

1日約160円(税込)

※年間平日日数の1ヶ月あたり 平均20.5日で計算

※詳しくは担当の「まごころスタッフ」までお問い合わせください。