

まごころ込めて、また明日。



ご利用ガイド BOOK

保存版



※「内巻・高齢者食宅配市場」で売上シェアNo.1
(2010～2020年) 出典「外食産業マーケティング
研究 2011～2021」(株式会社富士経済調べ)

●写真はイメージです。
●宅食®はワタミ株式会社の登録商標です。

お好みに合わせて選べる5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。

《盛り付けイメージ》



※写真はイメージです。食器類は付属していません。

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 3,080円(税込) 1食あたり 616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と合計約650kcal。
※容器外寸:タテ約16.7cm×ヨコ約22.7cm



20品目の食材でバランスが安心。
野菜をたっぷりとれるのも嬉しいね。



《盛り付けイメージ》



※写真はイメージです。食器類は付属していません。

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 2,450円(税込) 1食あたり 490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と合計約500kcal。
※容器外寸:タテ約16.3cm×ヨコ約19.3cm



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。



《盛り付けイメージ》



※写真はイメージです。食器類は付属していません。

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 3,400円(税込) 1食あたり 680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と合計約750kcal。
※容器外寸:タテ約18.2cm×ヨコ約24.4cm



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!



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。



〈盛り付けイメージ〉



※写真はイメージです。食器類は付属しておりません。

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)

日替わり5日間コース(月~金)

1人用 **2,900円** (税込) 1食あたり **580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



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。



〈盛り付けイメージ〉



※写真はイメージです。食器類は付属しておりません。

10品目の
小さいお弁当

まごころ小箱

4種類の 惣菜と ごはん	食材数	10品目以上(毎日)
	食塩相当量	2.0g以下(5日間コース平均)
	熱量	350kcal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 **2,450円** (税込) 1食あたり **490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



量が少なめでちょうどいい!
ごはんも付いているから助かるわ。



「きく芋」に注目!
ごはん
取り入れました

- ごはんに、きく芋パウダーを炊き込んでいます。
- きく芋は「イヌリン」を多く含んでいます。イヌリンとは、糖の吸収をおだやかにしたり、腸内の善玉菌のエサになったりするなど、多様な働きを持った水溶性食物繊維です。



〈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。
価格は地域により異なります。

※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。

曜日を選ぶコース 月~金

1食あたりプラス40円で
週2日間から希望の曜日にお届けします。

※土日祝日は選択できません。※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。

◎ご注文は同一商品・同一食数です。1日単位でのご注文や、受付締切後の変更・キャンセルはできません。
◎「日替わり5日間コース」「日替わり7日間コース」には、2人用以上のご注文から適用される複数食割引がございます。「曜日を選ぶコース」は対象外です。
◎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。◎2022年2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。