

「ワタミの宅食」は、おいしさも自慢!

まずは**5日間**から。お好みに合わせて、お選びください。



バラエティ豊かに和・洋・中が楽しめる!

一番人気、6種類のお惣菜

まごころおかず

管理栄養士と料理人が両輪となって塩分、カロリー、品目数に配慮しながら、おいしさを追求しています。

20品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量3.5g以下(週平均) 400kcal基準(週平均)

(税込価格)

1人用	1食あたり	2人用	1食あたり
3,080円	616円	5,760円	576円

◎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。

1食あたり
490円!



お手頃サイズ、4種類のお惣菜

まごころ手鞠

12品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量2.5g以下(週平均) 250kcal基準(週平均)

(税込価格)

1人用	1食あたり	2人用	1食あたり
2,450円	490円	4,500円	450円

◎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。

主菜に
ボリューム!



食べごたえある、しっかり主菜のお惣菜

いさゝ彩

15品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量4.0g以下(週平均) 450kcal基準(週平均)

(税込価格)

1人用	1食あたり	2人用	1食あたり
3,200円	640円	6,000円	600円

◎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700kcal。

ごはん付きの
お弁当



1食500kcal基準のお弁当

まごころ御膳

15品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量2.5g以下(週平均) 500kcal基準(週平均)

(税込価格)

1人用	1食あたり	2人用	1食あたり
2,900円	580円	5,400円	540円

◎ごはらは、原則、火曜日と金曜日は変わりごはんです。

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。

●写真は1人用の献立例の盛り付けイメージです。お料理、弁当・惣菜容器以外のものは付属していません。●容器の色味は変更になる場合がございます。

●品目数、食塩相当量、熱量は1食あたりの数値です。●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。●2人用以上はお得な複数食割引でお届けいたします(種類の異なるお弁当・お惣菜1人用以上の組み合わせも対象)。詳しくはお問い合わせください。●熱量の基準値は週平均で±50kcalの範囲としています。●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。●冷蔵でお届けしますので、電子レンジで温めて召し上がってください。●価格には宅配料を含みます。●お客様に関する情報は、各種商品の宅配・発送、サービス・イベント・キャンペーンのご案内のほか、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。詳しくは弊社ホームページ「プライバシーポリシー」をご覧ください。