

—News Release—

2026 年 9 月 7 日

【ワタミの宅食】 岩手県初となる新規拠点を盛岡市に開設 10 月 5 日より調理済み弁当のお届けを開始！

ワタミ株式会社（本社：東京都大田区、代表取締役会長 兼 社長 CEO：渡邊 美樹、以下「ワタミ」）が運営する食事宅配サービス「ワタミの宅食」は、岩手県初となる新規拠点を盛岡市に開設し、2026 年 10 月 5 日より、調理済み弁当のお届けサービスを開始いたします。

岩手県は、これまで、物流面の課題などから、冷蔵弁当の宅配サービスが届けられない地域でした。しかし、昨今、65 歳以上の単身世帯が年々増加し、2026 年 7 月の厚生労働省の発表*では、過去最多を更新しています。高齢社会が進む中、買い物や調理など、お食事の負担を減らし、栄養バランスに配慮した食事が手軽にとれる「ワタミの宅食」のサービスを、もっと多くの方にお届けしたいという思いから、今回、岩手県でのお届けを開始することいたしました。

* 出典：厚生労働省「2025（令和 7）年 国民生活基礎調査」



「ワタミの宅食」は、管理栄養士が設計した日替わりのお弁当を、担当のスタッフが毎日手渡しを基本にご自宅までお届けすることを大切にしています。初進出となる岩手県においても、地域に根差したサービスで、皆さまの健やかな毎日の食卓をサポートしてまいります。



■ 新拠点「ワタミの宅食 岩手盛岡営業所」

オープン日：2026 年 10 月 5 日（月）

住所：岩手県盛岡市中野一丁目 17 番 7 号

お届けエリア：岩手県盛岡市

お届け開始：10 月 5 日週から

事前予約：9 月 7 日（月）～

■「ワタミの宅食」の特徴

- ◇ **16年連続売上シェア No.1^{※1}！毎日約24万食^{※2}をお届け。**

「ワタミの宅食」は、主力商品である「まごころシリーズ」を中心に、毎日約24万食のお弁当・惣菜をお届けしております。2010年から2025年まで、16年連続で病者・高齢者食宅配市場「売上シェア No.1」を達成しています。



- ◇ **塩分・カロリーに配慮しながら、管理栄養士が献立を設計**

「ワタミの宅食」の商品は、管理栄養士が、塩分・カロリー・たんぱく質・品目数など、バランスに配慮しながら献立を設計しています。特に「まごころおかず」は、毎日20品目以上の食材を使用し、1食分の野菜をとることができます^{※3}。

- ◇ **料理人のこだわり！『10種のだし』を使い分けた献立**

毎日食べても飽きないお食事にするため、「だし」にこだわり、昆布、かつおをはじめとする10種類のだしを献立ごとに使い分け、食材の旨味を引き出しています。料理人が開発した700種類以上^{※4}の献立を、日替わりでお届けしています。



- ◇ **毎日、担当の「まごころスタッフ」が手渡しを基本に、冷蔵で、ご自宅までお届け**

「ワタミの宅食」の商品は、自社工場で手づくりを基本に製造しています。お届けは、毎日決まった担当の「まごころスタッフ」が、冷蔵のまま、お客さまのご自宅まで手渡しを基本にお届けしております。離れて暮らすご家族様の安否確認にもお役立ていただけます。



※1 「病者・高齢者食宅配市場」で売上シェア No.1（2010年～2025年）出典「外食産業マーケティング便覧 2011～2026」（株式会社富士経済調べ）

※2 2026年3月末実績。

※3 1食分の野菜がとれる：厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量(350g)の1/3量を使用(生換算)

※4 「まごころおかず」「まごころ手鞠」「まごころダブル」の2023年実績。

■商品ラインアップ

- ◇ **まごころシリーズ** 毎日日替わり、10種のだしで作るお弁当・惣菜

毎日にうれしい、
お手頃価格で
お手軽サイズ

まごころ手鞠
てまり



（主菜と3種類の副菜）

食材数	15品目以上(毎日)
食塩相当量	2.0g以下 [※]
熱量	250kcal基準 [※]
野菜量	80g以上 [※]
糖質	20g以下 [※]

日替わり
5日間コース
(平日月～金)
2,950円 (税込)
1食あたり **590円** (税込)

●同日の「まごころ御膳」と同様の献立です。
●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

※5日間コース平均

ご注文はこちら ▶ https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/shokai_mt

「ワタミの宅食」の
ロングセラー

まごころおかず



日替わり
5日間コース
(平日月～金)

3,450 円 (税込)

1食あたり 690 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

主菜と4種類の副菜

食材数	20品目以上(毎日)
食塩相当量	3.0g以下※
熱量	400kcal基準※
野菜量	120g以上※ 1食分の野菜がとれる!
たんぱく質	15g基準※
糖質	30g以下※

※5日間コース平均

ご注文はこちら ▶ https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/shokai_mo

主菜が2つ、
バランスも量も
よくばりさんに!

まごころダブル



日替わり
5日間コース
(平日月～金)

3,950 円 (税込)

1食あたり 790 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

2種類の主菜と3種類の副菜

食材数	20品目以上(毎日)
食塩相当量	4.0g以下※
熱量	500kcal基準※
野菜量	120g以上※ 1食分の野菜がとれる!
たんぱく質	20g以上※ 1食分のたんぱく質がとれる!
糖質	35g以下※

※5日間コース平均

ご注文はこちら ▶ https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/shokai_mw

これ一食で食事が完結。
健康的な毎日の基本に!

まごころ御膳



日替わり
5日間コース
(平日月～金)

3,550 円 (税込)

1食あたり 710 円 (税込)

●同日の「まごころ手鞠」と同様の献立です。
●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

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※
熱量	500kcal基準※
野菜量	80g以上※
ごはん量	約150g

※5日間コース平均

ご注文はこちら ▶ https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/shokai_mg



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
15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
(平日月～金)

3,100 円 (税込)

1食あたり 620 円 (税込)

●同日の他のお弁当・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
10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
(平日月～金)

2,350 円 (税込)

1食あたり 470 円 (税込)

●同日の他のお弁当・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

ご注文はこちら ▶ まごころ小箱: https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/shokai_mk

まごころ小箱(小): https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/shokai_ms

☆ ワタミ de おいしい健康 糖尿病などの食事管理に対応したお惣菜

食事管理が必要な方向け



糖尿病診療
ガイドラインに
配慮したお惣菜

5日間コース／3,450円（税込）
1食あたり／690円（税込）

ワタミ de おいしい健康

栄養成分値
※5日間コース平均

エネルギー	300kcal基準※
たんぱく質量	16.2g以上※
食物繊維量	4.7g以上※
食塩相当量	2.0g以下※
食材数（毎日）	20品目以上

ご注文はこちら ▶ https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/oiken_cp_1free

☆ 好い日の御膳 業界最安値に挑戦※5したお弁当・お惣菜

※5 病者・高齢者食宅配市場で 2024 年売上上位 3 社（ワタミの宅食含む）の冷蔵弁当の普通食商品において、ワタミの宅食「好い日のおかず」1食 450 円（税込）が最安値。2025 年 8 月末時点。自社調べ。

主菜と3種類の副菜

お惣菜のみ

12品目以上(食材数、毎日)
食塩相当量 2.0g以下※



日替わり6日分

好い日のおかず

2,700円(税込) 1食あたり 宅配料込み **450円(税込)**

※6日間平均

主菜と3種類の副菜とごはん

ごはん付き

13品目以上(食材数、毎日)
食塩相当量 2.5g以下※
ごはん量約 130g



日替わり6日分

好い日の御膳

3,000円(税込) 1食あたり 宅配料込み **500円(税込)**

●同日の「好い日のおかず」と同様の献立です。※6日間平均

ご注文はこちら ▶ <https://www.yoihinogozen.jp/category/yoihi>

※容器の仕様変更に伴い、写真と異なる色の容器となる場合がございます。

◎写真は献立例のイメージです。

◎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、食物繊維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、糖質、食物繊維量は 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。

■ 容器回収の取り組み

2020 年 3 月には、業界として初めて、自社弁当容器を回収し、新たな容器としてリサイクルする取り組みを全国に展開するなど、SDG s の目標達成にも貢献しています。



■ ワタミ株式会社

【住 所】東京都大田区羽田 1-1-3

【代表者名】代表取締役会長 兼 社長 CEO 渡邊 美樹

【設 立】1986 年 5 月

【事業内容】国内外食事業、海外事業、宅食事業、農業、環境事業、人材サービス事業

【ホームページ URL】 <http://www.watami.co.jp>

お問い合わせ先
ワタミ株式会社 ブランド広報室 / TEL : 03-5737-2784 / E-mail : press@watami.net