

ご利用者さまの生の声を参考に。

春、ライフスタイルと宅配食のこと。

淡い薄桃色の桜の花びらが満開になる4月。

新しい季節の始まりを

新鮮な気持ちでスタートしましよう。

今回はお客様のお声を集めましたので、

ぜひご参考にご利用のヒントを見つけてみてください。

10年以上ご利用継続のお客さまも

頑張る人を支えています
暮らし、お仕事を
支えています



＼基本！／ 宅配食活用の 3つのよさ

考え抜かれた献立

お買い物の
負担を軽減

お届けスタッフとの
つながり



アンケートへの
ご回答ありがとうございました！

今回は主に1ヶ月にお寄せいた
いただいた約300のお声を参考
にしています。みなさまのお便
りに御礼申し上げます。



食事は
大切ですね

馬場さま（愛知県）



吉澤さま（山梨県）

仕事の多忙期の
支えに

農家さん多忙の
“収穫期に”

介護施設立ち上げのお手
伝いをしていましたとき、やり

がいを感じて取り組んで
いました。帰りが遅く食
事の偏りが気になり宅食
を利用させてもらいまし
た。味や品目が配慮されて
いると感じられ、あのとき
は本当に助かりました。

桃とぶどうを作っていて、
宅食は夏の始まりから9
月頃まで使わせてもらっ
ています。収穫時期は未
明から夕暮れまで外で作
業をするので、休憩時間
のお勝手事はなかなか
手がまわりません。だから
宅食があると、さつと昼休
憩ができるので安心でき
ます。今年は6月頃から
利用をはじめようかなと
思っています。



※写真は収穫のイメージです。

子育て・仕事の両立に
一 人目の子どもの育休が
終わり、仕事を再開してか
らもう6年お世話になつて
います。毎晩のご飯作りが
楽になつて本当に助かつて
います。



小牧さま（鹿児島県）

パートから帰つて
すぐ食べる事ができる
夕方からパートをしている
ので、帰宅後すぐに食べられ
るので大変助かっています。

田村さま（千葉県）

貴重な時間や体力を仕事や関
わりのある誰かのためにとつて
おきたい方にとって、毎日の献
立を考え、買い物や調理をする
のは大変なこと。忙しいと食事
をつい疎かにしがちですが、元
氣と健康維持のためにできるだ
け偏りのない食事をとりたいも
のです。そんなとき、お買い物
や献立を考えること、調理を兼
ね備えた宅配食は有用だと思
うのです。

どんなところにメリットを感じているの？

教えて！“づづけ上手”さんのご利用のコツ

ありがとうございます



「5日間コース」で食べ上手

平日と週末の食べるもののメリハリで楽しくつづく

土、日は気分を変えて手作り料理やスーパーでおかずを買いい、楽しく食事を続けられるから良い。

川畠さま（静岡県）

「曜日を選べるコース」で食べ上手

家族の食事をフォロー

週2日～3日位でお願いしています。家の手作りだけではお料理が足らない時や、都合で家を空ける時の主人のおかずとして食べてもらっています。大変重宝しています。

山本さま（群馬県・60代）

スタッフへの信頼感

まごころさんからのやさしい声かけが助かる！

いつも届けていただく時に、やさしい言葉をかけていただくのが嬉しく感謝しています。

ありがとうございます。

中野さま（奈良県・70代）

献立表で食事の管理



献立表で食事の管理

体調を気に掛けて

塩分のとり方に制限があるの

で、「献立表の」塩分表示があ

りがたい。量も、

ちょうどよい。

小林さま（長野県・60代）

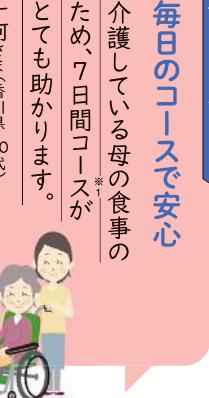
我が家の家計に

トータルで考えると経済的！

「ワタミの宅食」が我が家家の家計を助けてくれると思います。量的にも栄養的にもバランスよく思いますし、大家族ではないので（同じ量を用意するなら）買い物して作るより経済的です。

宮田さま（東京都・70代）

毎日のコースで安心



介護のある暮らしに

介護している母の食事のため、7日間コースがとても助かります。

十河さま（香川県・60代）

週にいくつ頼むかはその方のライフスタイル次第

「ワタミの宅食」で商品企

画部による定期的に商品に関するアンケートを行っているほか、随时寄せられる献立や味に関するご意見を拝見しています。一方、編集部にも読者のみなさまから毎日のようにお便りが届きます。本誌の記事の感想のほか、「わたしスタイル」で使った「ワタミの宅食」の長所を書いてくださる方がたくさんおられました。今回はそのお声を紹介させていただきました。

現在の「ワタミの宅食」では、「5日間コース」のみならず、「7日間コース」～週の中でも必要な日だけご利用いただく「曜日を選べるコース」があります。そして主重要な調理済み・冷蔵のお弁当やお惣菜は全6商品あります。その組み合わせ次第で、今や何通りのご注文の仕方ができるようになりました。もし今、「量」や「利用日数」の負担があれば、たとえば翌週、翌々週は何曜日にどの種類のお弁当・お惣菜がよいか見直してみましょう。「あなたの一・今週の」お食事としてぴったりなスタイルがいちばんです。

お客様の食べ方紹介



たっぷりあるから

「まごころダブル」を我が家スタイルで

「ワタミの宅食」ではあくまで1食を召し上がるていたことを前提に作っていますが、中にはボリュームのある「まごころダブル」を上手に分けてお召し上がりいただいている方もいらっしゃいます。

お客様のお声／

シニア2人で利用しています。おかずの種類が多いので、「もう一品手作りおかず+お味噌汁」で十分満足でています。

好川さま（奈良県・60代）

（お惣菜を）2人で分けて、それぞれご飯とミソ汁で。1食分（1個分）が楽しくて居ます。有難う！

大西さま（愛知県）

暮暮らしの安心にもつながります

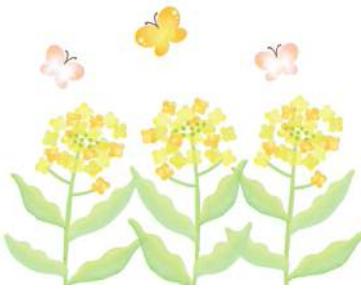
豊かな生活のため
上手にご活用ください！

宅食をご利用いただく中で外出やお仕事、一時的な入院などのご都合で今までと同じ頻度のご注文はちょっとときつい、ということがあるかもしれません。

そんなときはお休みも利用頻度の変更も可能です。暮らし方は、季節や天候の変化、足腰の調子など、さまざまな要因で変化します。ですから宅食を心地よく利用できるリズムが変わるもの自然なことなのです。いつでも下部にある「受付センター」にご相談ください。

また、お休みされた後、今度

はいつでも気兼ねなく戻ってきてくれます。大切なのは、お客様のライフスタイルに無理なく、より良い食生活ができることがあります。ぜひ、お客様にとってちょうどいい頻度・商品で宅食をご利用いただけたらと思います。この春からも、どうぞよろしくお願いいたします。



暮らしや体調に変化があるとき……あなたの食事を支えます

急に体調を崩し、「タミのお弁当を子どもと自分の二人分とることにしました。はじめは体調がどうなることかと心配ましたが、なんとか元気になり大変助かりました。もう少し、お弁当を続けようと思っています。

山口さま(福岡県)

膝の手術後に料理することが困難になり、宅食をいたくようになりました。栄養をとれないなどの心配が解消され、安心して生活できることに感謝です。

牧内さま(愛知県)

宅食のご利用は、生活の変化に合わせて一時お休みもできます。お休みされたあと、必要なときにご利用いただけるよう目の付くところに貼っておける便利なカードを作りました。いつでもお待ちしております。

>キリトリ

ワタミの宅食

登録商標です。

「ワタミの宅食」受付センター

ゼロイチニーゼロ

サンニーイチ

ゴーイチゼロ

0120-321-510

受付時間／午前9時～午後6時

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。※非通知設定されている方は、電話番号の前に186を付けてダイヤルするなど番号を通知してお掛けください。

急に食事作りが
大変になった！／眞い物に
行けない！
再開したいときは
いつでも
お待ちしています



新商品・新サービスも登場しています

宅食を1日2食召し上がりたい方におすすめ

まごころランチ

1食430円(税込)

お弁当・お惣菜、キット類と一緒にご注文いただけます。(平日のみ)

カラフルな容器でお届け

この春から登場した「まごころランチ」は一見、「野菜を食べる健康習慣」と似ていますが、こちらは3つの惣菜のうち1つにお肉やお魚などたんぱく質メ

一緒に♪
一緒に♪
一緒に♪

※写真は1人用の献立例、及び盛り付けのイメージです。※価格には宅配料を含みます。
※写真的パン、サラダ、ドレッシングは付いていません。

日々の安心と健康を見守る みまもりサービス

「ワタミの宅食
みまもりサービス」
受付窓口

0120-975-108

受付時間／午前9時～午後6時

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。※非通知設定されている方は、電話番号の前に186を付けてダイヤルするなど番号を通知してお掛けください。

※土日祝日を除く平日のみのご提供です。
※詳しくはホームページをご覧ください。

遠方に住む息子さんや娘さんが心配しているという方はいらっしゃいませんか。この「みまもりサービス」は、お弁当・お惣菜のお届け日にご様子を伺って、「ワタミの宅食」を通して本日の元気を家族にお伝えするものです。「ワタミの宅食」と地域の支援センター、お客さまをつなぐ、新サービスです。

ワタミの宅食
みまもりサービス

新サービス「みまもりサービス」は、次号の5月号で特集します。お楽しみに♪

