

健康に、食事力。

買い物に行くのが大変。

1人分の食事はどうしても栄養が偏ってしまう。

献立を考える余裕がない。

そんな方におすすめしたいのが、

日替わりの食事がご自宅まで届く「ワタミの宅食」。

バランスのとれた食事で、毎日を元気に過ごしていただきたい。
食べる人のことを考えながら、まごころを込めてお作りしています。

さあ、あなたも「ワタミの宅食」、

始めてみませんか？



お買い物も
ラクに！



一人暮らしでも、
バランスのとれた
お食事を！



通院などで
忙しい日にも！

専任の管理栄養士と料理人が、
味わい豊かでバランスのとれた
メニューを開発しています。



- 5日間・7日間単位でバランスよく
栄養がとれるよう献立を設計。
塩分・カロリーだけでなく肉、魚介、野菜
のバランスも大切にしています。
- 飽きずに楽しんでいただけるよう季節の食材や行事を
感じる料理を献立に取り入れています。
- オリジナルの「わたみのかさねだし」を開発するなど、
風味・香り・食感、すべてにこだわります。



管理栄養士から

健康管理のお役に立ちたいという思いで献立作り
をしています。電子レンジで温めた時に、一番
おいしくなるよう調理方法も工夫しています。

Q&A



届いたお弁当・お惣菜は
どうやって食べるの？

A

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。



※召し上がるまでは冷蔵庫で保管してください。

日中不在でも届けてもらえますか？



A

留守がちなお客さまには、鍵付き
安全ボックスを無料で貸し出して
おります。その中に商品と保冷剤
を入れてお届けします。



ご注文はこちら お問い合わせ、ご相談もお気軽に。 申込番号 7098

「ワタミの宅食」
受付
センター



ゼロイチニゼロ サンニイチ ゴーイチゼロ
無料 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。
■弊社サービスをご利用いただく前に、必ず「利用規約」をご確認ください。詳細は
弊社ホームページにてご覧いただけます。■お客さまに関する情報は、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。



2025年2月の情報を掲載。 ホームページはこちら ワタミの宅食 検索 ワタミ株式会社

ありがとうを、あつめる。 WATAMI

おいしくバランスのとれた
日替わりのお食事を

まごころ込めて、また明日。

ワタミ
の宅食

週1日1食から お届けします！



担当の
「まごころスタッフ」
がご自宅まで
お届けします。

まずはお試ください

無料試食実施中！

- 「ワタミの宅食」を初めて利用される方、
または1か月以上利用をお休みされている方。
または1か月以上利用をお休みされている方。
● 冷蔵のお弁当・お惣菜6種類の中からお選びください。
● 1日分1世帯1人用限り。



※「病者・高齢者食宅配市場」で売上
シェアNo.1 (2010～2023年) 出典
「外食産業マーケティング便覧2011～
2024」(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6種類をラインアップ。価格はすべて 宅配料込み 税込み です!



一番人気※、※自社調べ
400kcal基準のお惣菜 **まごのおかず**

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

*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) ※5日間コース平均

日替わり5日間コース(月～金)

1人用 3,450円(税込) 1食あたり 690円(税込)



お手頃サイズ、4種類のお惣菜 **まご手鞠**

15品目以上 (食材数・毎日) 食塩相当量 2.0g以下※
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 2,950円(税込) 1食あたり 590円(税込)



2つの主菜で大満足、500kcal基準のお惣菜 **まごダブル**

20品目以上 (食材数・毎日) たんぱく質量 20g以上※ 1食分のたんぱく質*がとれる!
500kcal 基準※ 野菜量 120g以上※ 食塩相当量 4.0g以下※

*厚生労働省が推奨する1日の摂取量に基づいて算出した1/3量を使用 ※5日間コース平均

日替わり5日間コース(月～金)

1人用 3,950円(税込) 1食あたり 790円(税込)



1食500kcal 基準のお弁当 **まご御膳**

15品目以上 (食材数・毎日) 食塩相当量 2.5g以下※
500kcal 基準※ ごはん量 約150g

●ごはんは、火曜日と金曜日は変わりごはんです。 ※5日間コース平均

日替わり5日間コース(月～金)

1人用 3,550円(税込) 1食あたり 710円(税込)

食べやすさに配慮した“小さいお弁当”シリーズ

少食の方向け



まご小箱

15品目以上 (食材数・毎日) 食塩相当量 2.0g以下※
350kcal 基準※ ごはん量 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 3,100円(税込) 1食あたり 620円(税込)



まご小箱小

10品目以上 (食材数・毎日) 食塩相当量 1.5g以下※
250kcal 以上※ ごはん量 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 2,350円(税込) 1食あたり 470円(税込)

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。

ご注文からお届けまで 保証金や入会金などは一切ございません。

毎週 水曜日 翌週分の受付締切

お電話、ホームページからご注文ください。ホームページからはクレジットカードもご利用いただけます。

ご利用方法のご説明と集金に伺います。(現金前金制)

翌週からお届けします。



●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。●一部、お届けできない地域がございます。●天災などやむを得ない事情によりお届けが遅れる、またはできない場合がございます。●写真は1人用の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。

■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。