

＼あなたの**健康**と向き合う／

ウェルネスダイニングの 健康宅配食



メニュー名：きのこたっぷりデミハンバーグ

メニュー：鮭の幽庵焼き



ウェルネスダイニング

美味しい制限食

豊富な
ラインナップ

総合出荷数※
2,220万食
※当社全商品累計
※2023年8月現在

食事制限が必要・食生活の偏りが気になる方へ

気配り宅配食

商品の詳細は、**P4**へ

噛む力、飲み込む力が弱くなってきた方へ

やわらか宅配食

商品の詳細は、**P6**へ

制限食をかんたんに手作りしたい方へ

制限食料理キット

商品の詳細は、**P8**へ

しっかり食べながらダイエットしたい方へ

たんぱく質が摂れる脂質調整食

商品の詳細は、**P10**へ

野菜野菜不足が気になる方へ

野菜を楽しむスープ食

商品の詳細は、**P12**へ

野菜不足が気になる方へ

野菜を楽しむおみおつけ

商品の詳細は、**P14**へ

栄養バランスよし、野菜豊富で栄養満点！

気配り宅配食と野菜を楽しむおみおつけ 《お得なセット割》

商品の詳細は、**P16**へ

● 定期注文・お試し定期注文について...**P18**へ

● お申し込み方法...**P19**へ

お試し特典！

送料無料

(送料は当社負担)

気配り宅配食

全90種類のメニューを 管理栄養士が監修！

ウェルネスダイニングの気配り宅配食では、楽しみながら食事制限を続けられるように毎日食べても2ヵ月間被らない90種類のメニューをご用意！さらに、毎月新しいメニューが増えるので飽きずに続けられます。また、手作りのタレなど味付けを工夫することで、制限されているのに美味しい食事にもこだわっています。食事制限があっても食べることを楽しんでいただきたいという思いから心を込めて作りました。

— 食事制限が必要・食生活の偏りが気になる方へ —

冷凍

気配り宅配食



主菜1品
+
副菜3品

管理栄養士
監修

レンジで
チン

メニュー名: あじの黒酢南蛮あんかけ

毎日飽きずに続けられる多彩なメニュー



※メニューは一例です。

制限食を感じさせない
味わい

さらに美味しくなりました。

制限食とは思えない美味しさ

手作りのタレや出汁などを使い
制限があっても美味しい味付け

毎日食べても飽きない

バラエティ豊かな
全**90**種類のメニュー

全メニュー管理栄養士が監修

全てメニューを管理栄養士が監修
栄養価は調整済みだから安心

レンジで温めるだけのお手軽さ

気分に合わせてメニューを選び
電子レンジで温めるだけ

腎臓病の方向け

商品番号 110

たんぱく&塩分調整
気配り宅配食

たんぱく:10g以下 塩分:2.0g以下

カリウム:500mg以下 カロリー:300kcal以上

7食セット 5,346円

14食セット 10,584円

21食セット 15,444円

糖尿病・血糖値が気になる方向け

商品番号 120

糖質&カロリー制限
気配り宅配食

糖質:15g以下

カロリー:240kcal (±10%)

塩分:2.0g以下

7食セット 5,076円

14食セット 9,936円

21食セット 14,472円

高血圧の方向け

商品番号 130

塩分制限気配り宅配食

塩分:2.0g以下

カロリー:300kcal以下

7食セット 5,022円

14食セット 9,936円

21食セット 14,472円

食生活の偏りが気になる方向け

商品番号 140

栄養バランス気配り宅配食

カロリー:300kcal以下

塩分:2.5g以下

7食セット 4,860円

14食セット 9,612円

21食セット 14,040円

産地にこだわりのある方向け

商品番号 150

厳選栄養バランス
気配り宅配食

カロリー:300kcal (±20%)

塩分:2.5g以下

7食セット 5,292円

14食セット 10,260円

21食セット 15,012円

気配り宅配食

と
野菜を楽しむおみつけ
セット購入が**お得**です!



詳しくはP16へ



縦15cm×横20cm×高さ3.5cm
※容器は異なる場合がございます。
賞味期限:冷凍で3ヵ月以上

アレルギーの完全対応・苦手な食材のお除きは出来かねますので、あらかじめご了承ください。ご不明などございましたらお問い合わせください。

— 噛む力、飲み込む力が弱くなってきた方へ —

冷凍

やわらか宅配食



左奥：【ちょっとやわらかめ】ぶり大根
右中央：【ムースやわらか】カレイの煮付け
左手前：【かなりやわらか】照り焼き風チキン

選べる
3段階の
やわらかさ

管理栄養士
監修

レンジで
チン

選べる! 3段階のやわらかさ

レベル1

ちょっとやわらかめ宅配食

噛む力がやや低下していて、ひと口サイズのもの食べやすい方向け

普段の食事の目安

- 普通のごはん～やわらかく炊いたごはん(米の約2倍の水分量)
- 目玉焼き



やわらかさの目安

程よいやわらかさ

レベル2

かなりやわらか宅配食

噛む力・飲み込む力が低下していて、とろみがついているものが食べやすい方向け

普段の食事の目安

- やわらかく炊いたごはん(米の約2倍の水分量)～全がゆ
- だし巻き卵



お箸ですっと切れる

レベル3

ムースやわらか宅配食

噛む力・飲み込む力が低下していて、歯茎や舌でつぶせるやわらかさが食べやすい方向け

普段の食事の目安

- 全がゆ～ペーストがゆ
- 茶碗蒸し・プリン



スプーンでつぶせる

9割の方が
ご家族のために
ご購入しています

大切なご家族のために、
美味しいやわらか宅配食

簡単に作れる

調理いらずで、火を使わずに完成するため安心安全。

食事を楽しめる

食べる人に合ったやわらかさで味や彩りにもこだわっているから楽しく食事ができる!

健康にも配慮

管理栄養士監修で安心。塩分0.8g～2.2gでからだにも優しい。

やわらかレベル1

商品番号 210

ちょっとやわらかめ宅配食



その他のメニューの一例

豚肉の生姜焼き、かぼちゃのコロッケ、ぶりスタミナ焼き、ロールキャベツ

7食セット 5,292円税込

14食セット 10,260円税込

21食セット 15,012円税込

やわらかレベル2

商品番号 220

かなりやわらか宅配食



その他のメニューの一例

豆腐ハンバーグかにかまあんかけ、カレイのトマトクリームソース

7食セット 5,940円税込

14食セット 11,124円税込

21食セット 16,416円税込

やわらかレベル3

商品番号 230

ムースやわらか宅配食



その他のメニューの一例

とんかつ、さわらの柚子味噌焼き、いかの煮物、鮭のタルタルソース

7食セット 5,940円税込

14食セット 11,124円税込

21食セット 16,416円税込



縦15cm×横20cm×高さ3.5cm

※容器は異なる場合がございます。

賞味期限:冷凍で3ヵ月以上

苦手なものは主菜から除くこともできますので、お気軽にお申し付けください。なお、アレルギーの完全対応は出来かねますので、あらかじめご了承ください。ご不明点などございましたらお問い合わせください。

— しっかり食べながらダイエットしたい方へ —

冷凍

たんぱく質が摂れる 脂質調整食



高たんぱく
26g以上

低脂質
8g以下

管理栄養士
監修

メニュー名: チンジャオロース

美味しい! こだわりのメニューを一部ご紹介

味気ない食事ではなく、楽しみながら続けていただけるように様々なメニューをご用意しています。丁寧な仕込みや、手作りのタレなど細部にまでこだわり、栄養価だけでなく美味しさも追求しています。



ポークソテーオニオンソース



オムレツの大豆ミートソースかけ



あじの香草ミックス焼き



ホイコーロー



鮭の焼き南蛮漬け



酢鶏



あじの西京焼き



豆腐ハンバーグデミグラスソース



焼たらの薬味のせ

※メニューは一例です。

“高たんぱく×低脂質”でこんなお悩みを解消!

食べる量は変わらないのに
太ってきた...

ダイエットしても
上手くいかない...

たるんできて体型の
変化が気になる...

こんなお悩みありませんか?

それらは歳を重ねるごとに筋肉量が減り、それに伴う基礎代謝の低下が原因かもしれません。そんなお悩みを解消するのが、**高たんぱく×低脂質**の食事です。たんぱく質をしっかり摂り入れることで、脂肪が燃焼しやすい体をつくりながら、脂肪のもととなる脂質を抑えることがポイント! 食べることを我慢せず、**しっかり食べながら痩せやすい体**を目指しましょう。



ウェルネスダイニング
管理栄養士

しっかり食べながらダイエットしたい方向け

商品番号 410

たんぱく質が摂れる脂質調整食



たんぱく:26g以上

7食セット

6,156円^{税込}

脂質:8g以下

カロリー:320kcal以下

14食セット

11,772円^{税込}

縦15cm×横20cm×高さ3.8cm
賞味期限:冷凍で3ヵ月以上

アレルギーの完全対応・苦手な食材のお除きは出来かねますので、あらかじめご了承ください。ご不明点などございましたらお問い合わせください。

— 制限食をかんたんに手作りしたい方へ —

冷凍

制限食料理キット



主菜1品
+
副菜1~2品

管理栄養士
監修

1人用・2人用
が選べる

メニュー名：黒酢豚/青菜炒め

ひと手間加えて本格的な味

出来立てを楽しめる！

食材のカットや味付けは不要！
ひと手間加えて
美味しい制限食が作れる。

食材がムダにならない！

必要な食材が全て入っている
ので余る心配なし。
1人用・2人用が選べて
無駄なく作れる。

栄養計算は管理栄養士におまかせ

一つ一つのメニューを
管理栄養士が監修。
栄養価は調整済み
なので気にせず食べられる。

多彩なメニュー！

ご自宅で簡単に制限食が作れる”制限食料理キット”
ご自分の体のため、ご家族の健康のため、様々な用途でお使いいただけます。



肉じゃが/彩り白和え



タンドリーチキン/
揚げなすのねぎソース



さばとパプリカのさわやか
炒め/キャベツとコーンの
中華和え



煮込み豆腐ハンバーグ/
にじんとマカロニのサラダ



ロールキャベツ/かぼちゃ
のマスタードサラダ

※メニューは一例です。

最短15分！簡単、3ステップで出来上がり



解凍

- 誰でも簡単に作れるレシピ付きだから献立を考える必要がなくてお手軽。
- たれは管理栄養士が調整済みなので面倒な栄養計算も不要。
- 食材は全てカット済みだから包丁いらず。



調理

- 火が通りづらいものは下茹でしてあるので時間をかけずに作れる。
- 必要分のみパッキングしてあるので食材が余る心配もなし。
- 火加減や時間を調整してお好みの硬さに仕上げて◎



盛り付け

- 主菜1品+副菜1~2品が最短15分で完成！
- お弁当では味わえない出来立ての美味しさが感じられます。
- 洗い物も少なく後片付けも簡単！

腎臓病の方向け

商品番号 310

たんぱく&塩分調整料理キット

たんぱく:10g以下	1人用(7食×1セット)	5,508円
塩分:2.0g以下	1人用(14食×1セット)	10,692円
カリウム:500mg以下	2人用(7食×2セット)	10,692円
カロリー:300kcal±10%		

糖尿病・血糖値が気になる方向け

商品番号 320

糖質&カロリー制限料理キット

糖質:15g以下	1人用(7食×1セット)	5,508円
カロリー:240kcal±10%	1人用(14食×1セット)	10,692円
塩分:2.5g以下	2人用(7食×2セット)	10,692円

高血圧の方向け

商品番号 330

塩分制限料理キット

塩分:2.0g以下	1人用(7食×1セット)	5,508円
カロリー:270kcal±10%	1人用(14食×1セット)	10,692円
	2人用(7食×2セット)	10,692円

食生活の偏りが気になる方向け

商品番号 340

栄養バランス料理キット

カロリー:270kcal±10%	1人用(7食×1セット)	5,508円
塩分:2.5g以下	1人用(14食×1セット)	10,692円
	2人用(7食×2セット)	10,692円



縦18cm×横20cm×高さ3~6cm
賞味期限:冷凍で3ヵ月以上

アレルギーの完全対応・苦手な食材のお除きは出来かねますので、あらかじめご了承ください。ご不明点などございましたらお問い合わせください。

— 野菜不足が気になる方へ —

野菜を楽しむスープ食

冷凍



メニュー名：かぼちゃポタージュ

カリウム制限セットのポイント

1/ カリウムが少ない野菜を厳選

カリウムを500mg以下に調整するために、キャベツ、白菜、ブロッコリー、茄子、小松菜などカリウムの量が少ない野菜を使用しています。カリウムを制限しながらも、1食あたり15種類以上の様々な野菜を楽しんでいただけます。

2/ 野菜のカットを工夫

カリウムは水に流れ出る性質なので、野菜をカットする際は切り方を工夫しています。下茹での段階でカリウムを減らし、食べ応えも出るように断面を大きくカットしました。また、皮付近にカリウムが集中しやすいため、彩りなども考慮しながら皮を丁寧に取り除いています。

3/ 食感と旨みを逃がさない絶妙な茹で加減

カリウムを減らすために行う茹でこぼしで必要以上に火を通すと、野菜の美味しさまで失われてしまいます。カリウムを減らしつつ野菜の食感や旨みを逃さないように独自の茹で時間を設定し、美味しさと彩りの良さを実現しました。

カリウム制限 8食セット



ウェルネスセットのポイント

1/ 1食で1/2日分の野菜が摂れる*

野菜を楽しむスープ食の野菜使用量(加熱前重量)は1食あたり175g以上。成人の1日の野菜摂取量の目安である350g※の半分の量を摂ることができます。普段の食生活に+αして健康のために野菜を摂る習慣を身につけられます。

※出典：厚生労働省「健康日本21(第2次)」

2/ 1食あたり15種類以上の野菜

多くの種類の野菜を一度の食事に取り入れるのは難しいですが、野菜を楽しむスープ食なら1食15種類以上、12食セットで30種類以上の野菜に出会えます。その日の気分に合わせて選んでいただけるように、一つ一つ味付けにもこだわりました。

3/ スープまで飲んででも塩分2.0g以下

スープまで楽しんでいただけるように塩分2.0g以下に調整しました。様々な野菜を使用し、野菜本来の旨みを感じられるため、塩分控えめとは思えない味わいとなっています。

ウェルネス 12食セット

ウェルネス 8食セット



商品番号 510

カリウム制限 8食セット

5,616円^{税込}

商品番号 510

ウェルネス 8食セット

5,616円^{税込}

商品番号 510

ウェルネス 12食セット

8,316円^{税込}



包装サイズ：縦15cm×横18cm×高さ5.5cm
賞味期限：冷凍で3ヵ月以上

アレルギーの完全対応・苦手な食材のお除きは出来かねますので、あらかじめご了承ください。ご不明点などございましたらお問い合わせください。

— 野菜不足が気になる方へ —

常温

野菜を楽しむおみおつけ



メニュー名：茄子

・14種の多彩なおみおつけ・



なす 茄子 長ねぎ・油揚げ	こまつな 小松菜 かぼちゃ・人参	きゃべつ 甘藍 人参・わかめ	ながねぎ 長葱 豆腐・わかめ	ほうれんそう 法蓮草 油揚げ・わかめ	さといも 里芋 人参・板切麩	ちんげんさい 青梗菜 舞茸・生姜
---------------------	------------------------	----------------------	----------------------	--------------------------	----------------------	------------------------



しめじ 占地 えのき・わかめ	たまねぎ 玉葱 ちんげん菜・とうもろこし	はくさい 白菜 油揚げ・小町麩	にら 韭 かきたま・じゃがいも	えりんぎ えりんぎ きゃべつ・小ねぎ	ごぼう 牛蒡 人参・板切麩	おくら 秋葵 あおさ・油揚げ
----------------------	----------------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------	----------------------

野菜を楽しむおみおつけの こだわり

一、塩分にも配慮

一杯あたりの塩分量を1.2g以下に抑えました。野菜がもつ甘みと旨みを引き立たせる優しい味わいです。

二、メイン食材は全て野菜

14種類の詰め合わせて、22種類の野菜具材を使用しています。野菜不足が気になる方はもちろん、色々なお味を楽しみたい方にもおすすめです。

三、お箸で掴めるたっぷり具材

野菜を中心に相性の良い具材を組み合わせた、おかずにもなる一杯です。野菜のしゃきしゃきとした心地よい食感も楽しめます。

四、さっと溶ける顆粒味噌

特殊な製法でフリーズドライ加工することで、味噌本来の味わいをぎゅっと閉じ込めています。



商品番号 610

14食セット (14種×各1食)

2,160円 税込



商品番号 610

28食セット (14種×各2食)

3,780円 税込



商品番号 610

56食セット (14種×各4食)

6,890円 税込



包装サイズ：縦12.5cm×横10cm×厚み1~2cm

賞味期限：常温で3ヵ月以上

配送方法：ヤマト運輸宅急便※14食のみクロネコゆうパケットでお届け。
日時指定なしで1週間以内にポスト投函いたします。

アレルギーの完全対応・苦手な食材のお除きは出来かねますので、あらかじめご了承ください。ご不明点などございましたらお問い合わせください。

電話、ハガキ注文
限定

気配り宅配食 + 野菜を楽しむおみおつけ

お得なセット割

「気配り宅配食」と「野菜を楽しむおみおつけ」のお得なセット割を
電話、ハガキ注文限定にてご用意！
セットでご購入の場合、通常価格よりもお得にご購入いただけます。
ぜひお試しください！

気配り宅配食 14食 いずれかのコース

たんぱく&塩分
調整気配り宅配食

糖質&カロリー
制限気配り宅配食

塩分
制限気配り宅配食

栄養バランス
気配り宅配食

厳選栄養バランス
気配り宅配食

+

野菜を楽しむおみおつけ 14食



なす
茄子



こまつな
小松菜



きゃべつ
甘藍



ながねぎ
長葱



ほうれんそう
法蓮草



さといも
里芋



ちんげんさい
青梗菜



しめじ
占地



たまねぎ
玉葱



はくさい
白菜



にら
菫



えりんぎ
えりんぎ



ごぼう
牛蒡



おくら
秋葵

たんぱく&塩分調整

商品番号 111

●セット内容

たんぱく&塩分調整気配り宅配食 14食

野菜を楽しむおみおつけ 14食 (14種×各1食)

通常価格 ~~12,744~~円

7% OFF 11,800円

糖質&カロリー制限

商品番号 121

●セット内容

糖質&カロリー制限気配り宅配食 14食

野菜を楽しむおみおつけ 14食 (14種×各1食)

通常価格 ~~12,096~~円

7% OFF 11,200円

塩分制限

商品番号 131

●セット内容

塩分制限気配り宅配食 14食

野菜を楽しむおみおつけ 14食 (14種×各1食)

通常価格 ~~12,096~~円

7% OFF 11,200円

栄養バランス

商品番号 141

●セット内容

栄養バランス気配り宅配食 14食

野菜を楽しむおみおつけ 14食 (14種×各1食)

通常価格 ~~11,772~~円

7% OFF 10,900円

厳選栄養バランス

商品番号 151

●セット内容

厳選栄養バランス気配り宅配食 14食

野菜を楽しむおみおつけ 14食 (14種×各1食)

通常価格 ~~12,420~~円

7% OFF 11,500円

冷凍商品と常温商品につき、気配り宅配食と野菜を楽しむおみおつけは別々のお届けとなります。



【気配り宅配食】※冷凍でお届け
容器サイズ:縦15cm×横20cm×高さ3.5cm
賞味期限:冷凍で3ヵ月以上
※容器は異なる場合がございます。

【野菜を楽しむおみおつけ】※常温でお届け
包装サイズ:縦12.5cm×横10cm×厚み1~2cm
賞味期限:常温で3ヵ月以上

【配送方法】
ヤマト運輸宅急便★日にちや時間をご指定いただけます。(8時~12時/14時~16時/16時~18時/18時~20時/19時~21時)
※野菜を楽しむおみおつけ14食セットのみ、クロネコゆうパックでお届け。
日時指定なしで1週間以内にポスト投函いたします。

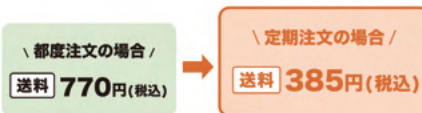
【お支払い方法】
郵便局・コンビニ後払い※商品到着後10日以内にお支払いください。
クレジットカード払い※口座からの引き落とし日は各種クレジットカード会社に準じます。
※上記セット割はクロネコゆうパックお届け商品を含むため代金引換対象外です。

無理なく楽しく健康宅配食を続けていきたい方へ
便利でお得な定期注文のご案内!

＼お得／

送料無料 (送料は当社負担)

定期14食、21食は送料(税込770円)がずっと無料!都度注文に比べてお届けする度に770円お得です。定期7食は送料半額(税込385円)。



＼便利／

食数・ペースが選べる

ウェルネスダイニングの定期注文は、3つの食数と4つのペースからお選びいただけます。お届け食数・ペースが決まらないという方はぜひ一度ご相談ください。



＼安心／

いつでも変更できる

「1日1食の予定だったけど、食べない日があった」など食べるペースが変わった場合に、お届け内容の変更や休止も可能。お電話やメール1本で承りますので気軽に始められます。



健康宅配食の続けるペースを迷う方には
お試し 定期注文のご案内!

送料無料
(送料は当社負担)

お試し定期注文は、**毎週1回7食を合計8週間**お届けします

2ヵ月間、ウェルネスダイニングの宅配食を毎日の食事に置き換えることで、健康的な食生活を“継続する力”を身につけられます!



＼健康的な食事は、何より続けることが大切です／

ウェルネスダイニングの「定期注文」「お試し定期注文」は今までの食生活を見直すための第一歩。自分に合った続け方・取り入れ方のコツを掴むために一緒に頑張りましょう!
 「定期注文」「お試し定期注文」をご希望の方はお気軽にお電話ください。お待ちしております!

