

ワタミの宅食

日替わり夕食宅配。
健康に、食事力。

お手頃サイズで
続けやすい価格

4種類のお惣菜

まご手鞠



月 豚肉のカレー炒め他



火 サケの塩焼き他



水 牛肉の柳川風 他



木 白身魚の青じそソース他



金 野菜入りチキンハンバーグ他

日替わり5日間コース

月 火 水 木 金
(ご注文は週単位)

1人用 2,450円 (税込)

1食あたり 490円 (税込)

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)

5日間コースの
献立例 献立は日替わりで
お届け

バランスのとれた
おいしさが自宅に届いて

1食あたり

490円 (税込) から!!

◎写真は1人用の献立例です。◎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。◎品目数、食塩相当量、熱量、野菜量は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。◎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、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。◎野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。◎宅食®はワタミ株式会社の登録商標です。

まごおかせ

5種類のお惣菜

「ワタミの宅食」
人気No.1 ※自社調べ

バラエティ
豊か



月 和風ハンバーグ他



火 カレーの煮付け他



水 鶏の唐揚げ他



木 エビチリ他



金 豚肉と野菜のカレー他

日替わり5日間コース

月 火 水 木 金
(ご注文は週単位)

1人用 3,080円 (税込)

1食あたり 616円 (税込)

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)

野菜量100g以上(週平均)

5日間コースの
献立例 献立は日替わりで
お届け

まずは5日間から
ご注文ください。

お問い合わせ、
ご相談も
お気軽に。

無料 0120-321-510

◎電話番号のお掛け間違いに、ご注意ください。
◎一部のIP電話など、無料通話につながらない場合は、
0957-26-3294(有料)へお掛けください。◎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。

裏面も
ご覧ください。

「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。
2人以上はお得な複数食割引でお届けします！
◎掲載の「日替わり7日間コース」は神奈川県一部地域のみ販売している商品です。地域によってお届けしている商品及び容器が異なります。



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・1食)
 食塩相当量 2.5g以下(平日平均)
 250kcal基準 (平日平均)

日替わり5日間コース (税込価格)			日替わり7日間コース (税込価格)		
1人用	2,450円		1人用	3,410円	
1食あたり	月～金 490円		1食あたり	月～金 490円	土日祝 480円

日替わり7日間コース 土日祝のお届けは **いつでもさんさい**

◎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。



一番人気、5種類のお惣菜 **まごころお弁当**
 野菜量 100g以上 (平日平均)
 20品目以上 (食材数・1食)
 食塩相当量 3.5g以下(平日平均)
 400kcal基準 (平日平均)

日替わり5日間コース (税込価格)			日替わり7日間コース (税込価格)		
1人用	3,080円		1人用	4,240円	
1食あたり	月～金 616円		1食あたり	月～金 616円	土日祝 580円

日替わり7日間コース 土日祝のお届けは **いつでもごさい**

◎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。*野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。



食べごたえある、しっかり主菜のお惣菜 **いっしょに味彩**
 15品目以上 (食材数・1食)
 食塩相当量 4.0g以下(平日平均)
 450kcal基準 (平日平均)

日替わり5日間コース (税込価格)			日替わり7日間コース (税込価格)		
1人用	3,200円		1人用	4,360円	
1食あたり	月～金 640円		1食あたり	月～金 640円	土日祝 580円

日替わり7日間コース 土日祝のお届けは **いつでもごさい**

◎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700kcal。



1食500kcal基準のお弁当 **まごころ御膳**
 15品目以上 (食材数・1食)
 食塩相当量 2.5g以下(平日平均)
 500kcal基準 (平日平均)

日替わり5日間コース (税込価格)			日替わり7日間コース (税込価格)		
1人用	2,900円		1人用	4,060円	
1食あたり	月～金 580円		1食あたり	月～金 580円	土日祝 580円

日替わり7日間コース 土日祝のお届けは **いつでもさんさい**

◎ごはんは、原則、火曜日と金曜日は変わりごはんです。

「日替わり7日間コース」のお届けについて
 「日替わり7日間コース」の土日祝日は**冷凍惣菜**をお届けします。ご注文いただくお弁当・お惣菜の種類によってお届けする冷凍惣菜は異なります。

平日	冷蔵	土日祝日	冷凍
毎日お届け。		土日分を金曜日までに届け、祝日がある場合は、その前日までに届け、(月曜日が祝日の場合)前週の金曜日までに届けます。	

いつでもさんさい
 10品目以上(食材数・1食)
 食塩相当量2.0g以下(土日祝平均)
 250kcal基準(土日祝平均)

いつでもごさい
 15品目以上(食材数・1食)
 食塩相当量3.0g以下(土日祝平均)
 350kcal基準(土日祝平均)

担当の「まごころスタッフ」が手渡しを基本にお届けします。ご不在がちな方には、鍵付き安全ボックスを無料で貸し出しております。

バックごはんも一緒にご注文いただけます。
 1食あたり100円(税込) ※「バックごはん」単品でのご注文はできません。

日替わり5日間コース
 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
 祝日もお届けします。祝日のある週は価格が異なります。〔「まごころ御膳」除く〕
 ◎一部、お届けできない地域がございます。

●写真は1人用の献立例のイメージです。●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、野菜量は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。●熱量の基準値は平日、土日祝日それぞれ平均で±50kcalの範囲としています。●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。●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。

ご注文からお届けまで 保証金や入金金などは一切ございません。

☎ **お電話、ホームページからご注文ください。**

👤 **ご利用方法のご説明と集金に伺います(現金前金制)。**
 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。

🏠 **翌週の月曜日からお届けします。**

毎週水 受付締切 ▶ 翌週月～お届け

- 受付締切後の変更、キャンセルはご遠慮いただいております。
- 5日間、7日間単位での販売です。1日単位でのご注文キャンセルはお受けできません。
- 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。

ご注文はこちら 申込番号 **000Z**

受付センター **無料** **0120-321-510**
 受付時間 / 午前9時～午後7時(日曜日のみ午前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。※一部のIP電話など、無料通話につながらない場合は、0957-26-3294(有料)へお掛けください。※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。

ご注文はホームページからも承ります。▶ **ワタミの宅食** 検索 ▶

ワタミ株式会社 (2018年11月の情報を掲載)