— 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

定期14食セット以上で
送料無料
(送料は当社負担)

都度注文
送料 880円(税込)

↓

定期注文
＼14食以上／ **送料無料** (送料は当社負担)
または
＼7食／ **440円**(税込)

※北海道・沖縄お届けは追加送料がかかります。

便利

お届け日時や間隔が
自由に選択・変更可能

食数
7食・14食・21食
×
間隔
自由な間隔をご選択

※変更の際はお届け日の1週間前までに
ご連絡をお願いしております。

安心

お届けの回数・継続期間に
縛りなし

お客様に安心して
ご利用いただけるよう、
お届けの回数に縛り等は
設けておりません。

お試し注文もご用意しています！

1度きりのお届け
自動で継続されることがないから安心

送料無料
食数に関わらず初回送料無料(送料は当社負担)

● お申し込み方法 ●

お電話

通話料無料
0120-503-999
営業時間 月～金曜（土日・祝日を除く）
午前 9:30-12:30 午後 14:00-17:00

ご注文時「パンフレットを見た」とお伝えください。

インターネット

公式ホームページ
ウェルネスダイニング 検索
https://www.wellness-dining.com/

WEBはこちら
24時間受付中

はがき

＼切手不要／
別紙のご注文はがきをご利用いただけます。

注文方法の詳細は別紙よりご確認いただけます。→

ウェルネスダイニングの
管理栄養士

＼無料栄養相談受付中！／

ウェルネスダイニングでは管理栄養士が常駐しております。
どのコースを選べばいいか分からない・これって食べても大丈夫？など
食生活にまつわるご相談やコース内容に関するご質問は、
ご注文を検討されている方でもお気軽にご相談ください。

【返品交換について】食品のため、お客様都合による返品・交換はご容赦ください。万が一商品開封時に破損等がございましたら、返送料当社負担にてお取り替えいたしますので、お手数ですが商品到着後、直ちにご連絡ください。【個人情報について】当社では、商品発送と商品・サービスに関する情報のお知らせのみに使用いたします。詳しくはホームページにてご確認ください。

ウェルネスダイニング株式会社（東京都墨田区錦糸1-2-1 アルカセントラル6階）

＼あなたの健康を支える／

ウェルネスダイニングの健康宅配食

お試し特典
送料無料
(送料は当社負担)

メニュー名：きのこたっぷりデミハンバーグ

からだ想い、家族想いのあったか健康応援団
ウェルネスダイニング

ウェルネスダイニングの健康宅配食

5つのおすすめポイント

ウェルネスダイニングの管理栄養士

1. 全メニュー管理栄養士監修！

「制限があっても食事を楽しんでもらいたい」
という想いで、味だけでなく見た目や香りにも
こだわっています。

2. 美味しさを追求！

一度完成した商品もお客様の声をもとに
日々改善を重ねています。

3. 両手に収まるサイズ感！

容器は両手に収まるコンパクトなサイズで
冷凍庫にもすっきり収納できます。

4. 電子レンジで簡単！

冷凍のまま5分程度温めるだけで
手軽にお召し上がりいただけます。

5. 国内工場製造！

全製造工場にてHACCPの管理手法に
基づいた衛生管理を徹底しています。

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※
2,700万食
※当社全商品累計
※2025年6月末現在

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

腎臓病の方向け	たんぱく＆塩分調整気配り宅配食	P4へ
糖尿病・血糖値が気になる方向け	糖質＆カロリー制限気配り宅配食	P6へ
高血圧・心疾患が不安な方向け	塩分制限気配り宅配食	P7へ
脂質異常症・コレステロールが気になる方向け	脂質制限気配り宅配食	P8へ
食生活の偏りが気になる方向け	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	P9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 P10へ

ひと口サイズのものが食べやすい方向け	ほどよくやわらか宅配食
とろみがついているものが食べやすい方向け	かなりやわらか宅配食
歯ぐきや舌でつぶせるものが食べやすい方向け	ムースやわらか宅配食

フレイル（体重減少や筋力低下）予防・骨粗しょう症が気になる方へ
健康サポート宅配食 P12へ

野菜不足が気になる方へ
野菜を楽しむスープ食 P14へ

減塩しながら料理を楽しみたい方へ
減塩調味料セット P16へ

栄養コントロールができる
あったか応援ごはん・パン P17へ

腎臓病の方向け

冷凍

たんぱく&塩分調整 気配り宅配食

腎臓に負担をかけたくない方や、たんぱく質とカリウム制限がある方におすすめです。

たんぱく質	塩分	カリウム	カロリー
10g以下	2.0g以下	500mg以下	300kcal以上

メニュー 90種　主菜1品＋副菜3品　レンジでチン

宅配食のこだわりポイント

ウェルネスダイニングの管理栄養士

すき焼き煮

たんぱく質を抑えながらも肉・魚を食べられる！

使用する肉の部位や魚種を工夫し、たんぱく質を調整しながらも満足感のあるメニューをご用意しています。揚げ調理をすることで、不足しがちなエネルギーも効率よく摂取できます。

丁寧な下処理でカリウムカット！

野菜はカリウムの少ない物を選定し、食材の切り方から下茹での工程まで、カリウム制限がある方にも安心して召し上がっていただけるように工夫してお作りしています。

鮭の香草焼き

こだわり抜いた多彩なメニュー

メバルの西京焼き

豚肉とさつま芋のてりてり煮

小エビとオクラのマヨソース

味噌だれつくね

※メニューは一例です

商品番号 ▸▸ 110 ／ たんぱく&塩分調整 気配り宅配食　ご注文はこちら▶

7食セット	14食セット	21食セット
5,508円(税込)	10,854円(税込)	15,768円(税込)

縦15cm×横20cm×高さ3cm
賞味期限：冷凍保存で3ヵ月以上

アレルギー対応・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。ご不明点等ございましたらお問い合わせください。

お客様の声

手抜きじゃない宅配食がくれた“心のゆとり”

注文者/利用者：ご本人様(60代)
ご利用中のコース：たんぱく&塩分調整気配り宅配食

たんぱく&塩分調整気配り宅配食を実際にご利用いただいている方にインタビューをしました！

インタビュアー
ウェルネスダイニング
ウェルネスコンサルタント
管理栄養士　森

——宅配食を始められたきっかけを教えていただけますか？

1番のきっかけは、数年前から年齢とともにクレアチニンの数値が下がってきてしまったことですね。「透析だけは絶対なりたくない」という気持ちがあったので、腎臓を守るために「できることは最大限やろう」と思ったのがまず1つです。

それと、母の介護で毎晩眠れない日が続いて、心身ともに疲れてしまったこともあって。その中で、「無理なく食事管理できる方法はないかな」と考えた時に、宅配食にたどり着きました。

——そうだったんですね。数ある宅配食会社の中でウェルネスダイニングを選んでいただいた理由を教えていただけますか？

インターネットで「どこのお弁当にしようかな」と色々ホームページを見る中で、ウェルネスダイニングはお弁当がとても美味しそうだったんですよ。

口コミも良かったし、ホームページの雰囲気もあたたかそうだったのも決め手のひとつでしたね。

——ありがとうございます。逆に気になる点とかはありませんでしたか？

正直、初めは値段が気になりましたね。お弁当だと自炊より食費が高くつきそうだなって…。でも「まずは頼んでみよう」と思い、最初は最低食数の7食セットで1週間試してみたんですよ。

——実際に試されてみていかがでしたか？

まず味付けに驚きましたね。「塩分たった2g以下でこんなに味がついていて、美味しいものが食べられるんだ！」と思い、メガネをかけてもう1回栄養価を見直しました。（笑）

あとお弁当を食べていると、「これくらいの量なら、こういう風に調理すれば、スパゲッティも食べられるんだ！」とか発見も沢山あったんです。

管理栄養士が栄養計算してて安心できるし、お弁当を食べてみたら相当手間がかかっているのが伝わってきたので、これなら価格も納得だなと思い、定期コースにしてみました。

——宅配食をご利用されて何か変化はありましたか？

この間、お医者さんに「検査数値がちょっと良くなったよ！」と言われたんです！もちろんお弁当や普段の食事制限だけじゃなくて、お医者さんから言われたようにウォーキングとかもしていたから、トータル的に結果に結びついたのだとは思います。

あと、1食をお弁当に置き換えたことで食事のことで悩む時間がなくなって、その分趣味の時間が増えたのは大きかったですね。

——健康面だけではなく、生活面にも変化があったということでしょうか？

そうなんです。今まで料理をしていた時間を好きな本を読んだり、歌を聴いたり、庭いじりしたりと趣味を楽しめる時間が増えました。それこそお弁当を頼む前は、値段の不安や、全部自炊する良さもあるとは思っていましたけど、やはり時間は有限ですし、お弁当を使うことで自由な時間ができ、心に余裕が生まれたので、体調も精神的にも安定しましたね。

——心の余裕も大切ですよね。最後に宅配食を続けるか悩んでいる方にメッセージをお願いできますでしょうか？

お弁当を使うことを手抜きじゃないと思ってもらいたいですね。心に余裕を持たせるための1つの手段として宅配弁当を使ってみてほしいです。

お弁当をとることで、夫婦2人してお茶を飲みながら「制限があってもこんなものも食べれるんだね！今日も美味しかったね！」という会話をしたり、自炊の時間を趣味の時間に充てられるほうが、心に余裕を与えてくれて良いと思うんです。

とりあえず1度試してみて、もし口に合わなかったらやめたらいいんだし、試したことで「体がどう変化した」とか「これ頼んで正解だったね」とか、少しでも思えたなら、心の中にプラスになって最高じゃないですか。

だから、まずは電話をかけてみようとする勇気、使ってみようとする勇気が1番大事だと思います。

宅配食を使うことは、野菜や色々な食材の持つパワーが身体の原動力になるだけじゃなくて、今まで頑張ってきた自分への贈りものとしても捉えられると思うんです。同じ世代の人たちも自分への労いとして、人生の感謝状の代わりにお弁当を使ってもいいんじゃないかな。心の癒しになる、自分に贈る花束みたいなもの。そんな気持ちで皆さんがお弁当を検討するキッカケになればいいなと思います。

糖尿病・血糖値が気になる方向け

冷凍

糖質&カロリー制限 気配り宅配食

血糖値が気になり、糖質やカロリーをしっかり抑えたい方におすすめです。

糖質	カロリー	塩分
15g以下	240kcal (±10%)	2.0g以下

メニュー 90種　主菜1品 + 副菜3品　レンジでチン

宅配食のこだわりポイント

ウェルネスダイニングの管理栄養士

コク旨かにクリームコロッケ

満足感のある制限食！

糖質やカロリーを抑えた制限食でありながらも、満足感や腹持ちの良さを感じられるよう、揚げ物を使用したり食物繊維を多く含むきのこ類や海藻類をうまく活用しています。

旨味たっぷりの出汁で美味しく減塩！

複数の出汁をかけ合わせた旨味たっぷりの煮汁で、深みのある味わいに仕上げています。糖質や塩分を控えながらも美味しく、ごはんが進む味つけにしています。

白菜と白身魚の中華仕立て

こだわり抜いた多彩なメニュー

さっぱりトマトのポークソテー

サバのねぎ塩焼き

鶏肉と野菜のガリバタ炒め

四川麻婆豆腐

※メニューは一例です

商品番号 ▸▸ 120 ／ 糖質&カロリー制限 気配り宅配食　ご注文はこちら▶

7食セット	14食セット	21食セット
5,238円(税込)	10,206円(税込)	14,796円(税込)

縦15cm × 横20cm × 高さ3cm
賞味期限：冷凍保存で3ヵ月以上

アレルギー対応・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。ご不明点等ございましたらお問い合わせください。

高血圧・心疾患が不安な方向け

冷凍

塩分制限 気配り宅配食

高血圧・心疾患が不安な方、健康のために塩分を制限したいと考えている方におすすめです。

塩分	カロリー
2.0g以下	300kcal以下

メニュー 90種　主菜1品 + 副菜3品　レンジでチン

宅配食のこだわりポイント

ウェルネスダイニングの管理栄養士

筑前煮

手作りのタレで深みのある味わいに！

塩分が少ない調味料を調合した手作りのタレで、塩分を抑えながらもコクのある味付けにしています。お肉や野菜には焼き目をつけて香ばしさをプラスし、豊かな風味を引き立たせています。

食材の切り方にもこだわる！

食材本来の味を引き出すため、食材は大きめにカットして味をしっかり染み込ませています。仕上げにとろみのついた煮汁をかけ、舌で旨味を感じやすい工夫をしています。

豚バラと野菜のバルサミコソテー

こだわり抜いた多彩なメニュー

旨み染み込むぶり大根

ゴロッと肉団子のトマト煮込み

カレイの甘酢あんかけ

牛肉のスタミナ炒め

※メニューは一例です

商品番号 ▸▸ 130 ／ 塩分制限 気配り宅配食　ご注文はこちら▶

7食セット	14食セット	21食セット
5,184円(税込)	10,206円(税込)	21,796円(税込)

縦15cm × 横20cm × 高さ3cm
賞味期限：冷凍保存で3ヵ月以上

アレルギー対応・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。ご不明点等ございましたらお問い合わせください。

脂質異常症・コレステロールが気になる方向け

冷凍

脂質制限 気配り宅配食

脂質の制限が必要な脂質異常症の方におすすめです。

脂質	コレステロール	カロリー	塩分
10g以下	70mg以下	330kcal以下	2.0g以下

メニュー 35種　主菜1品＋副菜3品　レンジでチン

宅配食のこだわりポイント

ウェルネスダイニングの管理栄養士

白身魚の彩り野菜あんかけ

満足感のある食べ応え！

脂質やコレステロールを控えた食事にありがちな鶏肉メニューに偏らないように、肉・魚・その他食材のメニュー割合を4：3.5：2.5に調整しました。

ふっくら美味しく！

仕込みを丁寧に行うことで、食品のパサつきを減らしたり、スパイスなど調合し脂質を減らしつつ味わいやすいように味付けを工夫しました。

トマトチキンステーキ

こだわり抜いた 多彩なメニュー

さわらの薬味のせ

豚肉の柳川風卵とじ

白身魚の彩り野菜あんかけ

麻婆茄子

※メニューは一例です

商品番号 ▸▸ 140 ／ 脂質制限 気配り宅配食　ご注文はこちら▶

7食セット	14食セット	21食セット
6,372円(税込)	12,096円(税込)	17,917円(税込)

縦16cm×横21cm×高さ3cm
賞味期限：冷凍保存で3ヵ月以上

アレルギー対応・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。ご不明点等ございましたらお問い合わせください。

食生活の偏りが気になる方向け

冷凍

栄養バランス 気配り宅配食

生活習慣病予防のために食生活を改善したい方や体型が気になる方におすすめです。

ウェルネスダイニングの管理栄養士

カロリー	塩分
300kcal以下	2.5g以下

メニュー 90種　主菜1品＋副菜3品　レンジでチン

宅配食のこだわりポイント

きのこたっぷりデミハンバーグ

手間のかかる家庭料理が楽しめる！

家庭的な味付けに、煮込み・焼き・蒸しなど多彩な調理法を取り入れ、彩り豊かな野菜で健康にも配慮した食欲そそるメニューです。

こだわり抜いた 多彩なメニュー

茄子と揚げ出し豆腐の肉みそがけ

さばの柚子胡椒竜田揚げ

※メニューは一例です

商品番号 ▸▸ 150 ／ 栄養バランス 気配り宅配食　ご注文はこちら▶

7食セット	14食セット	21食セット
5,022円(税込)	9,882円(税込)	14,364円(税込)

産地にこだわりたい方向け

厳選栄養バランス 気配り宅配食

食材の産地にこだわりたい方向けの、国産食材を使用した宅配食です。
※加工品は国内加工、調味料は一部外国産を含みます。

カロリー	塩分
300kcal (±20%)	2.5g以下

メニュー 35種　主菜1品＋副菜3品　レンジでチン

鮭のごま醤油焼き

牛すき煮

商品番号 ▸▸ 160 ／ 厳選栄養バランス 気配り宅配食　ご注文はこちら▶

7食セット	14食セット	21食セット
7,408円(税込)	14,364円(税込)	21,016円(税込)

縦15cm×横20cm×高さ3cm
※一部サイズが異なる場合がございます。
※容器は異なる場合がございます。
賞味期限：冷凍保存で3ヵ月以上

アレルギー対応・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。ご不明点等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

右手前：【ほどよくやわらか宅配食】生姜香る赤魚の煮付け
左中央：【かなりやわらか宅配食】照り焼き風チキン
右奥：【ムースやわらか宅配食】サーモンのクリーム煮

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

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

＼ こんなお悩み、感じていませんか？ ／

・「味が薄い」「見た目が悪い」と言って食べてくれない…
・やわらか食を自宅で作ると手間がかかる…

やわらか宅配食は
ご家族の食事をサポートします。

食事を楽しめる

やわらかさだけでなく
食欲をそそる彩りと味つけ。

買い物、調理の必要なし

冷凍庫での長期保存が可能。
食べたい時に温めるだけ！

健康にも配慮

塩分2.5g以下で
からだにも優しい。

選べる！ 3段階のやわらかさ

噛む力、嚥下機能に合わせて3つのレベルをご用意しています。

レベル1 ★☆☆ ほどよくやわらか宅配食

ひとロサイズのものが
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

レベル2 ★★☆ かなりやわらか宅配食

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

レベル3 ★★★ ムースやわらか宅配食

歯ぐきや舌でつぶせるものが
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

やわらかさの目安

お箸で
すっと切れる

お箸で
簡単にほぐせる

スプーンで
つぶせる

商品番号 ▸▸210　ご注文はこちら▶

やわらかレベル1
ほどよくやわらか宅配食

豚肉とさつま芋のてりてり煮

生姜香る赤魚の煮付け

その他のメニューの一例

野菜とさわらのみぞれあん、親子煮、豆腐ハンバーグ和風きのこソース

7食セット	5,508円(税込)
14食セット	10,584円(税込)
21食セット	15,444円(税込)

商品番号 ▸▸220　ご注文はこちら▶

やわらかレベル2
かなりやわらか宅配食

白身魚の和風あんかけ

真鯛入りつみれの生姜あんかけ

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	6,156円(税込)
14食セット	11,448円(税込)
21食セット	16,848円(税込)

商品番号 ▸▸230　ご注文はこちら▶

やわらかレベル3
ムースやわらか宅配食

サーモンのクリーム煮

ハンバーグトマトソース

その他のメニューの一例

とんかつ、ほっけのバター醤油ソテー、鶏のから揚げ、さばの味噌煮

7食セット	6,156円(税込)
14食セット	11,448円(税込)
21食セット	16,848円(税込)

商品番号 ▸▸240　／　どのやわらかさが合うか迷っている方向け　ご注文はこちら▶

ほどよくやわらか宅配食4食 ＋ かなりやわらか宅配食3食

やわらか2種比較セット

7食セット　**6,156円(税込)** ※ご注文は1回限り

ほどよくやわらか宅配食 4食 ＋ かなりやわらか宅配食 3食

※メニューは一例です。7種のメニューでお届けいたします。

縦15cm × 横20cm × 高さ3～3.5cm
※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。ご不明点等ございましたらお問い合わせください。

フレイル(体重減少や筋力低下)予防・
骨粗しょう症が気になる方へ

冷凍

健康サポート宅配食

管理栄養士監修

主菜1品＋副菜2品

レンジでチン

カロリー：平均310kcal　塩分：2.5g以下　たんぱく質：17g以上
カルシウム：112mg以上　ビタミンD：1.0μg以上

メニュー名：
柚子引き立つ赤魚の照り焼き

＼35種類の豊富なメニュー／

メニューの一部をご紹介

きのこたっぷり
デミハンバーグ

アジフライ
トマトソース

サバのふっくら照り焼き

豚肉生姜炒め

彩り野菜と
かれいのあんかけ

チキンの
トマトソース煮込み

鮭の南蛮漬け

牛肉と彩り野菜の
オイスター炒め

健康サポート宅配食3つの魅力

1 カルシウム・たんぱく質・ビタミンD強化の食事だから栄養満点！

高齢になると食事の準備が負担になり、栄養バランスが偏りがちに。健康サポート宅配食は、カルシウム・たんぱく質・ビタミンDを強化しているので、高齢者の健康維持に必要な栄養を摂れます。

2 栄養はもちろん、美味しさにもこだわりました！

出汁やうま味がある食材を活用することで、健康のために塩分を控えながらも美味しく仕上げました。肉・魚・野菜をバランスよく召し上がっていただけます。お食事は毎日の大切な楽しみなので「食べる楽しさ」を感じていただけるよう、見た目や彩り、香りにもこだわっています。

3 1食約3分半！レンジで温めるだけですぐに食べられます！

冷凍保存できるので「夕飯では肉料理にしよう」など気分に合わせてメニューを選べます。容器は燃えるゴミに捨てるだけなので、洗い物もなく後片付けも簡単です。

なぜ

高齢者の体重減少・筋力低下は良くないの？

高齢者の体重減少や筋力低下は フレイル（虚弱） に繋がります。

フレイルの状態になると…

- ☑ 体力・免疫低下
  →病気になりやすい
- ☑ 将来的に要介護のリスク

防ぐためには…

適切な栄養と運動を意識！
体重や筋力を維持することが重要！

注目

「フレイル健診」とは？

2020年4月から75歳以上の方へフレイルの早期発見や予防のための「フレイル健診」（正式名称：「後期高齢者医療制度の健康診査」）が市区町村主体で実施されています。

ウェルネスダイニングはフレイル対策コンソーシアムに参画し、フレイルの知見を深めながら高齢者の健康維持に役立つ美味しい食事を提供しています。

ウェルネスダイニングの
管理栄養士

商品番号 ▸▸ 410 ／ 健康サポート宅配食　　ご注文はこちら▶

7食セット	14食セット	21食セット
6,372円(税込)	12,096円(税込)	18,252円(税込)

縦13.5cm×横18cm×高さ3cm
※高さはメニューによって異なります。
賞味期限：冷凍で3ヵ月以上

アレルギー対応・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。ご不明点等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 —

冷凍

野菜を楽しむスープ食

管理栄養士監修

レンジでチン

メニュー名：かぼちゃポタージュ

\腎臓病の方向け/

カリウム制限セットのポイント

カリウム：500mg以下　塩分：2.0g以下

1/ カリウムが少ない野菜を厳選

カリウム制限しながらも、1食あたり15種類以上の様々な野菜を使用しています。

2/ 野菜のカットを工夫

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ています。

3/ 旨味と食感を逃さない絶妙な茹で加減

カリウムを減らしつつ野菜の旨味や食感を逃さないように独自の茹で時間を設定しています。

\食生活の偏りが気になる方向け/

ウェルネスセットのポイント

塩分：2.0g以下

1/ 1食で1/2日分の野菜が摂れる

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。

※出典：厚生労働省「健康日本21（第3次）」

2/ 1食あたり15種類以上の野菜

野菜を楽しむスープ食なら1食あたり15種類以上の野菜を使用。12食セットで30種類の野菜に出会えます。

3/ スープまで飲んでも塩分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。

メニューのご紹介

ウェルネス 12食セット

カリウム制限 8食セット

かつお出汁のヘルシー豚汁
まろやかほっこりごま豆乳
甘くてなめらかコーンチャウダー
深いコクと味わいビーフシチュー

ウェルネス 8食セット

うまみ溶け込むミックス野菜
トマトであっさりミネストローネ
チーズ風味のクリームほうれん草
ごろごろ野菜カレー

あさりのクリーミィクラムチャウダー
香り立つ3種のきのこ
濃厚ほくほくかぼちゃポタージュ
ホッと染みる和風生姜

管理栄養士おすすめ

スープ食にひと工夫で美味しさアップ

\こんな方におすすめ/

時間がないランチに…　ちょっとした夜食に…

- ☑ 簡単に栄養バランスを整えたい
- ☑ 1品で満腹にしたい

スープ×主食

スープパスタやリゾットに！

※腎臓病の方は比較的カリウム量が少ないご飯がおすすめ

商品番号 ▸▸ 510 ／ 野菜を楽しむスープ食

カリウム制限 8食セット	ウェルネス 8食セット	ウェルネス 12食セット
5,832円(税込)	5,832円(税込)	8,532円(税込)

カリウム制限のご注文はこちら▼

ウェルネスセットのご注文はこちら▼

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。ご不明点等ございましたらお問い合わせください。

— 減塩しながら料理を楽しみたい方へ —

減塩調味料セット

常温

～ウェルネスダイニングの減塩調味料セットの魅力～

1. 管理栄養士が試食を行い、100種から厳選
2. 蔵元独自の手法と「だし」や「麹」を活用し美味しいのにしっかりと減塩ができる
3. 地域に根ざして作られた「ご当地調味料」のため、食べるだけで地域貢献に繋がる

レベル1／ほどよく減塩調味料セット　平均塩分量：7.6g

市販品に比べて 塩分 39%カット

- 濃口　金笛 減塩醤油　内容量 200ml
- 甘口　減塩生みそあわせ　内容量 300g
- 甘み　かつお昆布　三河白だし　内容量 400ml
- かぼす　減塩 かぼすぽん酢　内容量 250ml

レベル2／しっかり減塩調味料セット　平均塩分量：7.5g

市販品に比べて 塩分 40%カット

- 濃口　減塩しょうゆ 姫物語　内容量 200ml
- 中甘口　旨味際立つ 減塩味噌　内容量 400g
- かつお椎茸　減塩白だし　内容量 500ml
- ゆず　天翔減塩 ゆずぽん酢　内容量 360ml

レベル3／カリウム＆塩分制限調味料セット　平均塩分量：7.3g　カリウム：123mg

市販品に比べて 塩分 42%カット カリウム 56%カット

- 甘口　九州甘口 減塩醤油　内容量 200ml
- 甘口　食塩50%カット 減塩生みそ　内容量 400g
- かつお椎茸　減塩白だし　内容量 500ml
- かぼす　減塩 かぼすぽん酢　内容量 250ml

商品番号 ▸▸ 710／減塩調味料セット

ご注文はこちら▶

減塩レベル1	減塩レベル2	減塩レベル3
ほどよく減塩調味料セット	しっかり減塩調味料セット	カリウム&塩分制限調味料セット
4,968円(税込)	4,968円(税込)	4,968円(税込)

賞味期限：常温で2ヵ月以上
開封後は冷蔵庫で保存し早めにお使いください。

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。

— 栄養コントロールができる —

あったか応援ごはん・食パン

常温

食事制限があっても手軽に無理なく栄養コントロールができる美味しい主食です。
毎日のお食事に欠かせない「ごはん」と「食パン」をご用意いたしました。
ぜひお楽しみください！

腎臓病の方向け

あったか応援ごはん（たんぱく質97.5%オフ）

たんぱく質：0.09g　塩分：0~0.01g　カリウム：0mg　カロリー：232kcal　リン：15~22mg

通常の白米と比較してたんぱく質97.5%カット！腎臓病の方にはカロリーをしっかり摂っていただきたいので、カロリーは通常のごはん同様。抑えていただきたいカリウム・リンは制限してお作りしています。

腎臓病の方向け

あったか応援食パン（たんぱく質96%オフ）

たんぱく質：0.37g　塩分：0.7g　カリウム：14mg　カロリー：268kcal　リン：6mg　※2枚あたり

たんぱく質は100gあたり0.37gに調整しており、通常の食パンと比較して96%カット！グルテンを含まない食パンのため、もちもち食感でしっかりとした食べ応えを感じられます。

糖尿病・血糖値が気になる方向け

あったか応援ごはん（糖質&カロリーハーフ）

糖質：26.3g　カロリー：121kcal　食物繊維：13.5g

普通の白米と比較して、糖質・カロリーを半分に抑えました。玄米や雑穀米が苦手な方でも気にせず美味しくお召し上がりいただける白米です。

商品番号 ▸▸ 810	商品番号 ▸▸ 820	商品番号 ▸▸ 830
ご注文はこちら▶	ご注文はこちら▶	ご注文はこちら▶
あったか応援ごはん（たんぱく質97.5%オフ）	あったか応援食パン（たんぱく質96%オフ）	あったか応援ごはん（糖質&カロリーハーフ）
30食セット 7,452円(税込)	20食セット 6,048円(税込)	30食セット 8,586円(税込)

賞味期限
あったか応援ごはん（たんぱく質97.5%オフ）：常温で4ヵ月以上
あったか応援食パン（たんぱく質96%オフ）：常温で2ヵ月以上
あったか応援ごはん（糖質＆カロリーハーフ）：常温で6ヵ月以上

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。

注文から商品発送後まで

ステップ1

商品を選ぶ

まだ商品を決めきれない方、食生活でお悩みがある方は、お電話で管理栄養士がサポートいたします。
ぜひ一度お電話でご相談ください。

ステップ2

注文する

電話／インターネット／はがきで受け付けています。
※ヤマト運輸宅急便にて全国にお届けいたします
※日時指定可能（8時-12時、14時～16時、16時～18時、18時～20時、19時～21時）

ウェルネスダイニングの管理栄養士

ステップ3

受け取る

ご注文から1週間程度でお届けします。

ステップ4

冷凍庫に保管する

商品到着後、すぐに冷凍庫で保管をお願いします。
また、食べる直前に冷凍庫から出して電子レンジで温めてください。

お届け後は…

栄養相談の経験が豊富な管理栄養士が、お客様一人ひとりの健康状態や目標に合わせて最適なサポートを行います。

支払い方法

クレジットカード払い

後払い（コンビニ・郵便局・銀行）

NP後払い　商品到着後、請求書で「後から」お支払い　14日以内にお支払い

コンビニ　LAWSON　FamilyMart　銀行　郵便局　その他全国大手のコンビニでもOK!

○このお支払方法の詳細
請求書は商品に同封されていますので、ご確認ください。
注文者様のご住所とお届け先のご住所が異なる場合は、請求書は商品に同封されず、購入者様へお送りいたします。商品代金のお支払いは「コンビニ」「郵便局」「銀行」「LINE Pay」どこでも可能です。請求書の記載事項に従って発行日から14日以内にお支払いください。お支払い期日を過ぎてもお支払いの確認ができない場合、手数料が加算される場合がございます。

○ご注意
後払い手数料：330円（税込）
後払いのご注文には、株式会社ネットプロテクションズの後払いサービスが適用され、同社へ代金債権を譲渡します。当社および同社は、各社保有する個人情報をサービスの範囲内で相互に提供します。下記の二次元コードから、NP後払い利用規約及び同社のプライバシーポリシーを確認の上、これらに同意して後払いサービスをご利用ください。
ご利用限度額は累計残高で55,000円（税込）迄です。
ご利用者が未成年の場合、法定代理人の利用同意を得てご利用ください。

NP後払い利用規約及びプライバシーポリシー

代金引換

※手数料：330円（税込）
※野菜を楽しみおみおつけ14食は対象外

郵便局・コンビニ後払い（月末おまとめ請求）

※定期コースのみ

全国の郵便局、コンビニエンスストアで使用可能

※ご注文内容をご確認させて頂いた際に、当社が必要と認めた時は、代金引換（弊社、手数料負担）やクレジットカード払い、もしくは前払いのお支払い方法に変更させていただく場合がございます。その場合、ご注文時のお届け日指定のご希望にそえない場合がございますのであらかじめご了承下さいませ。
※ご請求は商品出荷日を基準に各月1日から月末までに出荷した各商品の請求金額を合算し、翌月上旬に払込用紙を送付いたします。

ウェルネスダイニングの管理栄養士

日々の食事に関するお悩みは ウェルネスダイニングの管理栄養士にお任せください

こんなお悩みありませんか？

50代 男性

腎臓の数値が悪いと言われたけど、お刺身は食べてはいけませんか？

腎臓病のお食事は量や頻度に気を付ければ、食べてはいけないものはありません。年齢や普段のお食事を伺った上で、食べる時のポイントをお伝えしています。
食事制限があってもお食事を楽しんでいただけるよう、好きなものも食べられるようにご提案しています。

ウェルネスダイニングの管理栄養士

40代 女性

家族が高血圧・糖尿病と診断され、毎日の食事の準備が大変です。

ご家族からのご相談も多くいただきます。
召し上がる方はもちろん、お食事を準備される方のご負担は大きいと思いますので、お気持ちに寄り添いながら手軽に取り入れられる食事制限のポイントなどをお伝えしています。

ウェルネスダイニングの管理栄養士

栄養相談の流れ

STEP 1
下記フリーダイヤルへお電話下さい。

検査数値をお持ちの方はご用意いただくとより詳しくご提案できます。

STEP 2
電話窓口のスタッフへ栄養相談希望の旨をお伝え下さい。

STEP 3
ご病気やお食事に関すること何でもご相談下さい！

ウェルネスダイニングの管理栄養士

予約不要！相談料・通話料も無料で承ります！お気軽にご相談ください。

通話料無料　**0120-503-999**　【営業時間】月～金曜（土日・祝日を除く）午前 9:30-12:30　午後 14:00-17:00

WEB はこちら
24 時間受付中