

 食の楽しみを大切に



高齢者向け配食サービス情報



三鷹市内で生活していらっしゃる高齢者の皆さまが、食の楽しみを大切にしながら暮らしていただけるよう、地域で利用できる配食サービスを掲載させていただいています。ご家族さま・ケアに関わる方々も含め、その時々の状態や状況に応じたサービスのご参考にご利用ください。



[掲載されている配食サービスについて]

- 本ホームページで紹介する配食サービスは、情報提供を目的としており、当機関が直接斡旋や保証を行うものではありません。
- サービス内容や保証については、各サービス提供者にお問い合わせいただきますようお願いいたします。
- 掲載されているメニューや料金は作成時点のものであり、最新情報については各サービス提供者にご確認ください。

高齢者向け配食サービス一覧表（形態順・50音順）

↓ 一覧表の名前欄をクリックすると、詳細ページをご覧ください🍱



形態	名前	電話番号	対応エリア	内容	費用	特色
常温	至福弁 小金井店	042-388-0479	三鷹市一部地域	刻み食 一口大食 ムース食 禁食差し替え 減塩食 柔らかご飯	700円台~/1食	サービスの質で差がつきます 安否確認も力を入れております
常温	宅配クック123	042-452-8377	三鷹市全域	普通食 幸たんぱく食 ボリューム食 その他、栄養価の調整が必要なお食事	577円より	健康寿命の延伸を目指すお弁当 「医師推奨マーク」取得
常温	配食のふれあい 調布本店	042-440-3242	三鷹市 ※一部除く	普通食 刻み食 たんぱく調整食 カロリー調整食 ムース食 とろみ食 おかゆ	510円台~/1食	お部屋の中までお届けなど、 ご利用者さまのご要望に対応
常温	ライフデリ	03-4361-0075	三鷹市全域	普通食 カロリー調整食 透析食 腎臓食 やわらか食 ムース食	570円/1食～	一般のご高齢の方や生活習慣が 気になる方にオススメ
冷蔵	コープデリの夕食宅配 (デイリーコープ)	0120-502-160	三鷹市全域	普通食・エネルギー塩分調整食	680円～799円/1食	お届け確認メールサービスが無料 でご利用いただけます。
冷蔵	株式会社ヨシケイ東京	0422-48-1821	三鷹市全域	普通食	5日間3,240円	月～金曜日毎日お届け 日替わり献立
冷蔵	東都生協	0800-100-8070	三鷹市全域	普通食 たんぱく食	600円台~/1食	ほか、毎週木曜日に別途冷凍の おかずもご用意しております
冷蔵	レパスト宅配サービス	0120-47-0089	三鷹市全域	普通食（健康食）	13,500円/ 1セット （2食入×5セット分（月-金））	タニタ監修の日替わり健康宅配 食です
冷蔵	「ワタミの宅食」 東京三鷹営業所	0120-321-510	三鷹市、武蔵野市全域	普通食※塩分やカロリーなど、栄養成分 値は基準を設けています。	400円台~/1食	朝食、昼食もご用意しています 常温・冷凍商品もございます

↓ 一覧表の名前欄をクリックすると、詳細ページをご覧ください🍱

形態		名前	電話番号	対応エリア	内容	費用	特色
冷蔵	冷凍	ベネッセのおうちごはん	0120-586-112	三鷹市全域	普通食・冷凍やわらか食・冷凍塩分制限食・冷凍ムース食	600円台~/1食	約3000種類の献立を365日休まずお届けしています
	冷凍	ウェルネスダイニング株式会社	0120-503-999	三鷹市全域（全国）	たんぱく＆塩分制限食、糖質＆カロリー制限食、やわらか食、フレイル食	5,184円~/7食	全メニュー管理栄養士監修 お電話にて無料栄養相談可能
	冷凍	食卓の名医	0120-303-186	全国	消化にあんしんなやわらか食（減塩・高たんぱく食にも対応）	800円台~/1食	消化にやさしく、見た目も美味しい
	冷凍	SOMPOケアフーズ『食楽膳』	0120-640-407	三鷹市全域（全国）	普通食（プラス・レギュラー）・介護食（ソフト・ムース・ピューレ）	399円（税込）~/1食	管理栄養士監修、レンジで温めるだけ、手間なく便利
	冷凍	タイハイファミリーセット®	0120-996-181	全国可（ヤマト運輸）	エネルギー・塩分調整食、たんぱく調整食、普通食、やわらか食、ムース食	607円~/1食	専門医監修、管理栄養士が作っておとどけする宅配健康食
	冷凍	日清医療食品株式会社食宅便	0120-8149-39	三鷹市全域（全国）	普通食はもちろん・やわらかい食事・その他塩分、糖質を調整したお弁当も♪	約690円~/1食	管理栄養士監修の様々なお弁当をお届けします
	冷凍	武蔵野フーズ 健康宅配	0120-016-113	三鷹市全域	普通食・やわらか食・たんぱく調整食・塩分カロリー調整食	700円台~/1食	冷凍のおかずセットに力を入れています
三鷹市内の社会福祉法人・NPO法人							
	常温	こひつじ舎	042-488-4433	三鷹市一部地域	普通食のみ（680～780 ^{キロ} カロリー）	1食580円	火～金（夕のみ対応）お届けしています。
	常温	ぽけっと工房	0422-26-7123	三鷹市一部地域	普通食	450円/1食 5食より	自家栽培の野菜、自然な食材をふんだんに使用しています
	常温	食茶房 むうぷ	0422-43-4600	三鷹市一部地域	普通食	800円~/1食 1,000円~/配達	一から手づくりしています。調味料等素材にこだわっています

↓ 一覧表の名前欄をクリックすると、詳細ページをご覧ください🍴

形態	名前	電話番号	対応エリア	内容	費用	特色
三鷹市の食事サービス（所定の条件に該当する方が対象となります）						
常温	毎日型	0422-29-9271	三鷹市	普通食	400円/1食	週14回を限度に昼食および夕食をお届けします。
常温	ふれあい型	0422-29-9271	三鷹市	普通食	400円/1食	週2回、昼食または夕食をお届けします。
地域ボランティアグループによるふれあい型給食						
常温	あかねV.G.(ボランティアグループ)	井の頭地区	申込方法等については、 三鷹市の食事サービス(ふれあい型) のページをご確認ください。 【問い合わせ先】三鷹市高齢者支援課 TEL 0422-29-9271			
常温	ふれあい給食 赤とんぼ	上連雀・下連雀地区				
常温	そよ風	上連雀・下連雀地区				



至福弁 小金井店 042-388-0479

小金井市本町5-25-2 江盛ビル1F



<https://shifukuben.com/>

注文方法	電話 FAX	注文単位	週1回1食～
キャンセル方法 締切	前日18:00までに連絡	試食の有無	あり (1食無料)
支払方法	月末現金集金 銀行振込	配達エリア	上連雀1～9丁目 下連雀1～9丁目 深大寺1～3丁目 野崎1～4丁目 牟礼1～7丁目 大沢3丁目 新川6丁目 井の頭1～5丁目 井口1～5丁目
配達方法	手渡し 容器：使い捨て・回収 不在時は指定の場所に置き配	安否確認の有無	あり
配達日・時間帯	毎日(1月1日～3日を除く) ご昼食：9:00～12:00 ご夕食：14:30～17:30	休業日 年末年始等の対応	正月三が日
対応食	刻み食 一口大食 ムース食 禁食差し替え 減塩食 柔らかご飯 おかゆ		
主なメニュー 金額(税込み金額)	普通食 / おかず735円 セット799円 ムース食 / おかず786円 セット850円 減塩食・差し替え食・刻み食・一口大食は普通食と同じ / おかず735円 セット799円		
PR	宅配のお弁当はサービスの質で差がつきます。至福弁はお客様一人ごとに合わせたきめの細やかな対応 でご指示を頂いております。お弁当の容器の種類、苦手な食材やアレルギー食材の差し替え、柔らかご 飯・おかゆに対応。安否確認も力を入れております。		



目次ページに戻る



高齢者専門宅配弁当

宅配クック123

042-452-8377

調布市国領町3丁目8-15 5号棟-107



<https://takuhaicook123.jp/>

注文方法	電話 インターネット	注文単位	1食～
キャンセル方法 締切	前日17:00までに連絡 連絡方法は電話もしくはFAX	試食の有無	あり（1食無料）
支払方法	現金 銀行振込 口座振替	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	手渡し 容器：使い捨て 不在時保冷バッグに入れて指定場所へ。 再配達なし。	安否確認の有無	あり
配達日・時間帯	月曜日～日曜日 時間指定不可 昼食：9:00～12:00 夕食：13:30～17:00	休業日 年末年始等の対応	正月三が日
対応食	普通食・幸（しあわせ）たんぱく食・ボリューム食・たんぱく塩分調整食・消化にやさしい食 力口リー塩分調整食・透析食・やわらか食・ムースセット食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	普通食 / おかず577円 ご飯付648円 幸たんぱく食 / おかず616円 ご飯付686円 健康ボリューム食 / おかず680円 ご飯付750円 ★その他のお食事全て おかず777円 ご飯付847円		
PR	不足しがちなたんぱく質に着目し、いつでもしっかり栄養が摂れるよう配慮したお弁当を提供いたします。 お弁当と一緒に日用品をお届けする「住まいるお助け便」もございますのでお気軽にお問合せください！		



普通食弁当



ボリューム食弁当



消化にやさしい食

[目次ページに戻る](#)



ご高齢者向け配食サービス 宅配弁当

配食のふれ愛

調布本店

042-440-3242

調布市下石原1-26-5 第一カネマツコーポ201



<https://www.h-fureai.com/>

注文方法	電話 F A X メール ホームページ	注文単位	1食～
キャンセル方法 締切	前日午前中までに連絡	試食の有無	あり(1食無料)
支払方法	現金/銀行振込/口座振替 PayPay クレジットカードweb決済	配達エリア	三鷹市全域 【※牟礼、北野、井之頭を除く】
配達方法	対面手渡し/置き配達 保冷ボックス貸出あり。	安否確認の有無	あり 無料のメール通知サービス利用可能
配達日・時間帯	年中無休 9:00～18:00	休業日 年末年始等の対応	年中無休 毎年1月1-3日のみ休業 休業日用のおせち料理をお届け可能
対応食	普通食 刻み食 たんぱく調整食 カロリー調整食 ムース食 とろみ食 おかゆ		
主なメニュー 金額(税込み金額)	普通食 / おかずのみ(610円) 小町大 / ごはん付き(620円) たんぱく調整食 / おかず(900円) カロリー調整食 / おかず(880円) ムース食 / おかず(800円) ごはん付き(710円) 小町小 / ごはん付き(510円) ごはん付き(1000円) ごはん付き(980円) ごはん付き(900円)		
PR	管理栄養士による安心安全栄養バランスにも優れた献立のお弁当を毎日毎食ご自宅まで配送致します。 足腰の悪いご利用者さまには、お部屋の中までお届けするなどご要望にも対応しますのでご相談ください！		

[目次ページに戻る](#)



普通食セット



小町大



小町小



ライフデリ

調布・狛江・三鷹店

03-4361-0075

狛江市中和泉4-25-2



<https://lifedeli.jp/s-chofu.html>

注文方法	電話 FAX インターネット	注文単位	1食～
キャンセル方法 締切	前日15:00までにお電話	試食の有無	あり
支払方法	現金 銀行振込 口座振替	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	手渡し 容器：使い捨て・回収 不在時は保冷箱に入れて指定場所へ	安否確認の有無	あり
配達日・時間帯	月曜日～日曜日 9:00～18:00	休業日 年末年始等の対応	正月三が日
対応食	普通食 カロリー調整食 透析食 腎臓食 やわらか食 ムース食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	普通食：おかずのみ 570円 / ごはんセット 660円 カロリー調整食：おかずのみ 780円 / ごはんセット 860円 透析食：おかずのみ 870円 / ごはんセット 950円 腎臓食：おかずのみ 860円 / ごはんセット 940円 やわらか食：おかずのみ 750円 / ごはん(お粥)セット 830円 ムース食：おかずのみ 680円 / ごはん(お粥)セット 760円		
PR	「栄養バランスの取れた食生活」や「塩分やカロリーに気をつけた食事を取りたい人」のために作られた 宅配弁当を提供しています。		



普通食



やわらか食



ムース食

[目次ページに戻る](#)



注文方法	電話、配達時の注文用紙、インターネット	注文単位	週3日から
キャンセル方法 締切	配達前週の火曜日19：30までに電話	試食の有無	なし
支払方法	20日お届け分までを翌月5日口座引き落とし	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	手渡し 容器：回収 不在時は保冷箱に入れて指定場所へ	安否確認の有無	なし （見守りの行動は実施）
配達日・時間帯	月～金 18時まで（時間指定不可）	休業日 年末年始等の対応	土日及びカレンダー周りによって年末年始及び夏期一斉休業あり
対応食	普通食 塩分調整食 など		
主なメニュー 金額(税込み金額)	・舞菜弁当：680円 ・舞菜おかず：702円 ・舞菜御膳：842円 ・舞菜しっかりおかず：756円 ・エネルギー塩分調整食：842円		
PR	配達時の状況をメールでお知らせする「お届け確認メールサービス」が無料でご利用いただけます。コープみらいの組合員でない方はコープみらいへご加入いただきます。		



舞彩弁当



舞彩おかず



注文方法	電話（9:00～21:00） インターネット	注文単位	月曜日～金曜日（5日間セット）
キャンセル方法 締切	キャンセルは締切日まで （前週水曜日17時）	試食の有無	初回お試し価格 お一人様2週間（月～金×2週間） 5,000円
支払方法	口座振替 ヨシケイニコスカード （手続き期間中はコンビニ払い）	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	手渡し 宅配BOX 玄関前	安否確認の有無	なし（前日分が残っている場合呼び鈴 で確認等、程度です）
配達日・時間帯	月曜日～金曜日 午前10時から午後5時 ※時間指定はできません	休業日 年末年始等の対応	土、日 年末年始・夏季・GWは休業
対応食	普通食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	旬彩御膳こまち（おかずのみ）5日間（月～金） 3,240円 旬彩御膳みのり（ごはん付き）5日間（月～金） 3,240円		
PR	安全・安心で彩り豊か、季節を感じながら旬の美味しさを存分に楽しめるこだわりのお弁当を毎日（月～金）お届けします。 すべての献立を栄養士が監修！カロリー計算や塩分調整も行っているので栄養バランスも良いメニューです。		



旬彩御膳こまち
（おかずのみ）



旬彩御膳みのり
（ごはんつき）



注文方法	東都生協会員に準ずる	注文単位	3食以上であれば、 週1日から利用可能
キャンセル方法 締切	前の週の水曜日18:30までに、コ ンタクトセンターへ連絡	試食の有無	ご高齢者の要望が集まれば試食会を開 くことがある
支払方法	登録口座より引き落とし	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	対面でお渡し、保冷剤入りの保冷箱 に入れて指定場所に置き配 容器：回収	安否確認の有無	あり (お弁当が残っていたら本人、本人が 出なかったら緊急連絡先)
配達日・時間帯	月曜日～金曜日18:00まで(時間指 定できず)	休業日 年末年始等の対応	祝日および年末年始・GW・お盆等 (その年のカレンダーによります)
対応食	普通食 たんぱく食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	お弁当コース/689円 おかずコース/689円 国産応援ご膳/864円 KARADA元気/799円		
PR	チルドでお届けとなりますので、電子レンジで2分程度あたためてお召し上がりください。 チルド3食にプラスして、毎週木曜日に別途冷凍のおかずもご用意しております。 前回の弁当がそのまま残っていた場合等、必要に応じて安否の確認を行っています。		



お弁当コース



国産応援ご膳



KARADA元気

注文方法	フリーコール、webより注文可能	注文単位	1週間単位(月～金)で注文可能 1セット(夕食+翌朝食)×5セット
キャンセル方法 締切	お届けする前の週の水曜日午後5時(水曜日が祝日の場合はその前の営業日)	試食の有無	1セット無料
支払方法	クレジットカード コンビニ決済 振込	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	工場直送冷蔵専用便にて配送 お手渡し・置き配可能 当社貸出の不在箱に蓄冷剤と商品を入れ、 指定の場所に不在置き	安否確認の有無	自社で配送 特に銘打っていないが実質行っている
配達日・時間帯	月曜日～金曜日 午前9時頃より夕方の間 ※配達時間のご指定はお受けできません。 ※出荷後、当日の配送時間について解答可	休業日 年末年始等の対応	土、日、祝、及び年末年始
対応食	普通食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	1セット【夕食+翌朝食】×5セット分(月～金)で 13,500円(税、送料込)		
PR	タニタ監修からだ倶楽部は、カロリー1,000kcal(2食)、350g以上の野菜量、塩分量3g(1食)、あえて噛み応えのあるかたさに調理し、満足感アップ。健康に配慮した日々のお食事としてどうぞ。		



夕食の一例



朝食の一例



お届け化粧箱



注文方法	電話 インターネット	注文単位	1食～
キャンセル方法 締切	お届け日2日前の17:00まで	試食の有無	あり（無料）
支払方法	現金（前金制） 口座振替 クレジットカード （ホームページからのみ）	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	手渡し 容器：使い捨て 置き配 ※鍵付き安全BOXあり（無料貸出）	安否確認の有無	なし
配達日・時間帯	月曜日～日曜日 10:00～17:00 ※時間指定はご遠慮いただいております。	休業日 年末年始等の対応	12月31日～1月3日
対応食	普通食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	①おかずのみ（3種類） 1食590円～ 5日間コース2,950円～ 7日間コース4,330円～ ②ごはん付き（3種類） 1食470円～ 5日間コース2,350円～ 7日間コース3,770円～ ③ワタミdeおいしい健康（おかずのみ、糖尿病ガイドラインに配慮） 1食690円 5日間コース3,450円		
PR	バランスのとれた日替わりのお弁当をお届けします。 まずは無料試食からお試し下さい。ご注文は週1日からご利用可能です。		



まごころ御膳



まごころ手鞠



ベネッセのおうちごはん

ベネッセパレット 0120-586-112

新宿区西新宿2丁目3番1号 新宿モノリスビル



<https://www.benesse-palette.co.jp/menu/>

注文方法	電話	注文単位	1食～
キャンセル方法 締切	前日18:00までに電話	試食の有無	ケアマネ・介護医療機関からのご紹介、 またはクーポンコード【JMT2508】 ※冷凍商品は除く
支払方法	口座振替 郵便振込 現金	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	手渡し 容器：回収 不在時は保冷BOXに入れて玄関前に置き配も対応	安否確認の有無	未食確認時、異変確認時には、本人または緊急先へのご連絡
配達日・時間帯	月曜日～日曜日8:00～17:00 ※地域によって異なるため配達の目安 時間はお問い合わせください	休業日 年末年始等の対応	年中無休 ※祝日・年末年始も配達あり
対応食	チルド弁当は普通食のみ ※冷凍弁当にて塩分制限食・やわらか食・ムース食などを販売		
主なメニュー 金額(税込み金額)	【チルド弁当 普通食】 まいにち七菜：おかずのみ1食620円 / ごはんセット 1食720円 こだわり八菜：おかずのみ1食780円 / ごはんセット 1食880円 夕食・翌昼食セット：おかずのみ2食1,080円 / ごはんセット 2食1,280円 朝昼夕3食セット：おかずのみ3食1,500円 / ごはんセット 3食1,800円 ※冷凍弁当の詳細はお電話にてお問い合わせください		
PR	ベネッセのおうちごはんは、家族の健康を第一に考えた、家庭のお食事をコンセプトに旬の食材や記念日献立・ご当地メニューなど食べる楽しみも追求しています。		



朝食(まいにち三菜)
(朝昼夕3食セット)



まいにち五菜／まいにち七菜
(夕食・翌昼食セット)



こだわり八菜

目次ページに戻る



ウェルネスダイニング（株） 0120-503-999

墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 6 階



<https://www.wellness-dining.com/>

注文方法	お電話（月曜日～金曜日） インターネット、はがき	注文単位	7食～
キャンセル方法 締切	注文完了後のキャンセルは不可	試食の有無	なし
支払方法	クレジットカード、後払い（手数料 ¥330）、代金引換（手数料 ¥330）	配達エリア	三鷹全域（全国）
配達方法	ヤマト運輸宅急便（冷凍便）	休業日 年末年始等の対応	土日・祝日・年末年始 ※配送業務は上記休業日も通常通り 行っております。
配達日・時間帯	指定可能（注文後 1 週間程度でお届け 可能） 8 時～12 時、14 時～16 時、16 時 ～18 時、18 時～20 時、19 時～21 時	安否確認の有無	なし
対応食	たんぱく & 塩分制限、糖質 & カロリー制限、塩分制限、やわらか食、ムース食、フレイル食 ※アレルギー対応は不可		
主なメニュー 金額(税込み金額)	7 食セット ¥5,184（税込）～		
PR	『からだ想い、家族想いのあったか健康応援団』を企業理念として、お客様一人ひとりのお気持ちに寄り添い、管理栄養士監修の健康宅配食と栄養相談の無料提供を通じて「健康」から広がるたくさんの幸せをお届けしています		



[目次ページに戻る](#)



食卓の名医

0120-303-186

東京都中央区日本橋室町3-2-1 日本橋室町三井タワー15F



<https://www.shokutakunomeii.com/>

注文方法	インターネット・お電話 ※営業日12時までのご注文で2営業日にて発送	注文単位	おためし3食・7食・14食 お得な定期配送も実施しております
キャンセル方法 締切	お届けの5営業日前までにご連絡	試食の有無	お試しセット/3食分 3,480円
支払方法	クレジットカード 代金引換：代引手数料330円（税込）	配達エリア	全国配送 ※離島及び一部地域を除く
配達方法	クール宅急便(ヤマト運輸) 容器：使い捨て	安否確認の有無	なし
配達日・時間帯	ヤマト運輸のルールに準ずる	休業日 年末年始等の対応	土・日・祝日・年末年始
対応食	やわらか食・たんぱく強化食・減塩食にも対応		
主なメニュー 金額(税込み金額)	おためし3食セット 3,240円 消化にやさしい7食セット 6,320円（通常） / 5,980円（定期） たんぱく質強化7食セット 6,320円（通常） / 5,980円（定期） 減塩7食セット 6,320円（通常） / 5,980円（定期） 14食セットA・B 12,060円（通常） / 10,980円（定期）		
PR	消化管を手術した方や、がん治療中などで、やわらかい食事を必要とされている方々に配慮した、病院の管理栄養士が進める宅配食です。		



かれいの柚庵焼き

かれいの柚庵焼き／野菜天ぷら／茄子田楽
／キャベツとかにかまのサラダ



鮭のちゃんちゃん焼き

鮭のちゃんちゃん焼き／かぼちゃ天ぷら
／ぎょうざのポン酢かけ／いんげんソテー

[目次ページに戻る](#)



注文方法	電話、FAX（03-5715-1756） 平日 月～金 インターネット 年中無休	注文単位	7食、14食、21食、28食
キャンセル方法 締切	配達日の5営業日前までに連絡	試食の有無	お試しセット / レギュラー4食 2,160円
支払方法	クレジットカード、後払い（別途手数料277円）、代金引換（別途手数料330円） ※インターネット注文の場合、AmazonPay、楽天ペイ等・あと払い（ペイディ）	配達エリア	三鷹市全域（宅配業者適用範囲）
配達方法	ヤマト運輸クール宅急便 容器：使い捨て	安否確認の有無	なし
配達日・時間帯	注文受付日（昼12時まで、それ以降は翌日受付）の3日以内に発送 配達時間指定可	休業日 年末年始等の対応	注文受付の休業日は、土日・祝日・年 末年始・ゴールデンウィーク・お盆 / 配達日は年中無休
対応食	普通食 高栄養食 介護食（ソフト、ムース、ピューレ）		
主なメニュー 金額(税込み金額)	レギュラー / 7食セット3,610円～ ソフト / 7食セット6,160円～ ムース / 7食セット5,490円～ ピューレ / 7食セット8,310円～		
PR	SOMPOケアフーズがお届けするお食事宅配サービス「食楽膳」は管理栄養士が監修した栄養バランスが考えられた冷凍のお惣菜です。栄養状態が気になる方や在宅介護の介護食としてはもちろん、毎日の食事作りの負担を減らしたい方にご利用いただいています。 お食事を召し上がる方、準備をされる方、皆さまの時間がもっと笑顔であふれますように・・・ぜひ食楽膳をご活用ください！		



【レギュラー】
ハンバーグデミソース



【食楽膳プラス】
白身魚の中華あんかけ



【ソフト】
豚カツ



ご注文方法	電話 インターネット	注文単位	5食・7食・14食・24食・36食 セット販売
キャンセル方法 締切	5営業日前(土日祝を含まない5日間の 営業日前)	試食の有無	なし
支払方法	クレジットカード 代金引換(決済手数料330円)	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	冷凍便(ヤマト運輸) 容器：使い捨て	安否確認の有無	なし
配達日・時間帯	月曜日～日曜日 ヤマト運輸の配送時間に準ずる	休業日 年末年始等の対応	土日祝日 夏季、年末年始休業あり
対応食	エネルギー・塩分調整食 たんぱく調整食 普通食 やわらか食 ムース食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	ヘルシー御膳(エネルギー・塩分調整食) / 1食775円～・5食4,180円～おかずのみ・5食4,900円～ 主食付き 彩ごころ®(エネルギー・塩分調整食) / 1食607円～・7食4,250円～おかずのみ たんぱく調整食/1食545円～・5食3,280円～おかずのみ たのしみ御膳®(普通食) / 1食874円～・5食4,580円～おかずのみ ソフト御膳(やわらか食) / 1食771円～・5食4,080円～おかずのみ ソフト御膳(ムース食) / 1食745円～・5食3,970円～おかずのみ		
PR	電子レンジで温めるだけの冷凍弁当やオリジナル調味料など、食事療法を勧められた方はもちろん、健康に気遣うみなさまのライフスタイルに合わせたさまざまな商品をご用意しております。		



ヘルシー御膳 おかず



彩ごころ®



たのしみ御膳®



注文方法	WEB 電話	注文単位	1セット（7食又は5食） コースによっては、単品購入も可能、 4食～
キャンセル方法 締切	不可 ※ただし、定期注文のスキップは可能。 解約は電話のみ可能	試食の有無	なし
支払方法	代金引換 クレジットカード Amazon Pay	配達エリア	三鷹市全域（全国※一部離島除く）
配達方法	宅急便（ヤマト運輸） 容器：使い捨て	安否確認の有無	なし
配達日・時間帯	ご注文日より最短4日後から最長7日 後までのお届け日時希望が可能 ヤマト運輸の配達時間に準ずる	休業日 年末年始等の対応	元旦（1月1日）
対応食	普通食 塩分&カロリーケア 低糖質セレクト たんぱくケア やわらかい食事		
主なメニュー 金額(税込み金額)	おまかせコース7食セット 4,830円 各ケアコース7食セット 5,180円 ※送料別（定期便940円 都度便1330円）		
PR	管理栄養士監修。豊富なメニューでケアコースも充実。 食べたい時にチンするだけ。		



普通食(カツ煮)



塩分&カロリーケア
(和風ハンバーグおろしソース)



やわらかい食事
(鱈の生姜あんかけ)



株式会社

武蔵野フーズ 健康宅配

0120-016-113

埼玉県朝霞市浜崎3-17-19



<https://www.kenko-webshop.jp/>

注文方法	電話 インターネット (オンラインショップ)	注文単位	冷凍品 1箱(7食入り)～
キャンセル方法 締切	冷凍品は5日前 の17:00までに連絡(電話注文)	試食の有無	なし
支払方法	代金引換 クレジットカード(オンラインショッ プ限定)	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	冷凍品：クール宅急便	安否確認の有無	ヤマトドライバー配達のためなし
配達日・時間帯	月曜日～日曜日 9:00～21:00(ヤマト時間指定 枠)	休業日 年末年始等の対応	日曜 年末年始お休み
対応食	普通食 やわらか食 低たんぱく食 塩分カロリー調整食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	健康美膳 N (塩分・カロリー調整食) / 7食おかずセット 5,193円 健康美膳 P (たんぱく調整食) / 7食おかずセット 5,193円 健康美膳 ライト (塩分・カロリー調整食) / 7食おかずセット 3,538円 やわらか食 / 7食おかずセット 5,193円 HAKKO「おなかまよろこぶ」おかずセット / 6食セット 2,702円		
PR	健康を意識されている方へ、おいしい宅配弁当を提供しています。 冷凍商品をまごころこめてお作りしております。 冷蔵商品は販売終了(2025.9)		

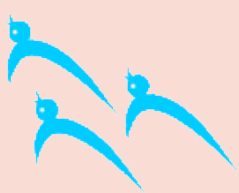


健康美膳 N
(塩分カロリー調整)弁当



健康美膳 P(蛋白調整)弁当

[目次ページに戻る](#)



注文方法	電話（新規・追加は2日前の午前中までに連絡）	注文単位	1食～
キャンセル方法 締切	前日午前中までに連絡	試食の有無	なし
支払方法	現金集金（各回払い、週末まとめ払い・月締め払い） 払込によるお支払いも可能です。	配達エリア	野崎、井口、大沢、深大寺以外は要相談
配達方法	手渡し（ご不在の場合はドアノブにかけさせていただきます） 容器：使い捨て	安否確認の有無	なし
配達日・時間帯	火曜日～金曜日 夕食15:00～17:00（午後）	休業日 年末年始等の対応	休業日：土日・月・祝日・年末年始
対応食	普通食のみ		
主なメニュー 金額(税込み金額)	580円 / 1食		
PR	バランスの良い健康的な家庭料理で、飽きずに食べられます。皆様に満足いただけるボリュームです。 ＜こひつじ舎は心の病を持つ方のための障害福祉サービス事業所で、利用者が心を込めてお弁当作りをしています。＞		

サーモンのハーブ
パン粉焼き弁当

チンジャオロースー弁当



エビとインゲン炒め弁当



ぽけっと工房

0422-26-7123

三鷹市牟礼 1-18-13 ハイツ白樺 3 号棟 1F

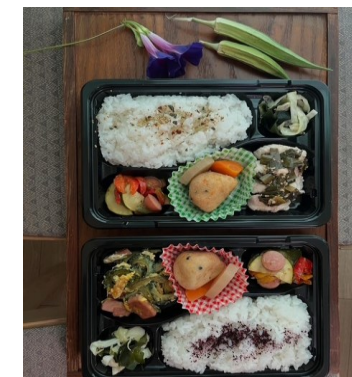


<https://pocket.or.jp/>

注文方法	電話	注文単位	月～金（5食）
キャンセル方法 締切	当日9:30までに連絡	試食の有無	1食（450円）かぎり で申し込み可
支払方法	月末締 翌週現金集金	配達エリア	牟礼・中原・新川 （それ以外は要相談）
配達方法	手渡し 容器：ボックス(回収)	安否確認の有無	あり
配達日・時間帯	月曜日～金曜日 午前中	休業日 年末年始等の対応	土、日、祝日
対応食	普通食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	450円 / 1食		
PR	小さな庭園で、コンポストを使い残飯・調理くずなどから有機肥料を作り、それを用いて、野菜を育てて おります。その自家栽培の野菜、そして自然な食材をふんだんに使用して出来ているお弁当です。		



8月6日のお弁当



8月1日のお弁当



注文方法	電話	注文単位	1,000円以上
キャンセル方法 締切	電話	試食の有無	なし
支払方法	現金のみ	配達エリア	三鷹市下連雀 三鷹市上連雀2・4・6・8・9丁目 三鷹市新川2・3・4・5・6丁目 三鷹市中原 三鷹市野崎1丁目
配達方法	手渡し 容器：使い捨て	安否確認の有無	応相談
配達日・時間帯	平日 11：30～14：00	休業日 年末年始等の対応	土、日、祝日 年末年始 夏季休暇
対応食	普通食のみ		
主なメニュー 金額(税込み金額)	税込800円～ メイン・ご飯（玄米か白米）・小鉢2品		
PR	一から手づくりしています。 調味料等素材にこだわっています。		

お弁当の一例





三鷹市の食事サービス(毎日型)

高齢者支援課 高齢者支援係

0422-29-9271

https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/089/089591.html



申込方法	申請書を三鷹市高齢者支援課へ提出	申込単位	週1食～
キャンセル方法 締切	前日の16時までに連絡	試食の有無	なし
支払方法	納付書払い 口座振替	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	手渡し	安否確認の有無	あり
配達日・時間帯	年中無休 10:00～12:30 14:00～17:30	休業日 年末年始等の対応	年中無休
対応食	普通食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	主食はご飯・軟飯・粥から選べます。副菜は常食のみです。 1食400円		
対象	おおむね65歳以上でひとりぐらし、または65歳以上の方だけの世帯、または重度の身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者等の世帯で、心身の状態から買物や炊事が困難な方に加え、住民税非課税世帯で、介護認定要支援1以上の方に、週14回を限度に昼食および夕食をお届けします。		



 **「給食サービス事業
利用申請書」の提出が
必要になります。**



 **申請書の審査後、
ご自宅を訪問し、支援
が必要なご事情等につ
いてお話を伺います。**

[目次ページに戻る](#)



三鷹市の食事サービス(ふれあい型)

高齢者支援課 高齢者支援係

0422-29-9271

https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/000/000896.html



申込方法	申請書及び専門職が作成したアセスメントシートを三鷹市高齢者支援課へ提出	申込単位	週1食～
キャンセル方法 締切	前日の16時までに連絡	試食の有無	なし
支払方法	納付書払い 口座振替	配達エリア	三鷹市全域にお届けします。お住まいの地域によって配達可能な団体が異なります。
配達方法	手渡し	安否確認の有無	あり
配達日・時間帯	週2日、お住まいの地域により配達日・時間帯が異なります	休業日 年末年始等の対応	お住まいの地域によって異なります
対応食	普通食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	地域ボランティアまたは弘済ケアセンターが調理するお弁当です。 1食400円		
対象	おおむね65歳以上でひとり暮らし、または65歳以上の方だけの世帯、または重度の身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者等の世帯で、心身の状態から買物や炊事が困難な方に対して、週2回、昼食または夕食をお届けします。		



「給食サービス事業
利用申請書」および、
ケアマネジャーまたは
担当地区の地域包括支
援センター職員が訪問
の上「アセスメント
シート」を作成し、提
出ください。



アセスメント

目次ページに戻る

地域ボランティアグループによるふれあい型給食

高齢で買い物や炊事が困難な方のために、見守りも兼ねて手作りの食事をお届けしています。

週1回だけの活動や、配達だけの方も歓迎しています。まずは、右記活動日に見学にお越しください。

◆連絡先◆高齢者支援課 0422-29-9271

グループ名	対象地域	活動日
あかねボランティアグループ	井の頭地区	毎週火・土曜日 (いずれも夕食のみ)
赤とんぼ	上連雀・下連雀地区	毎週月・金曜日 (いずれも夕食のみ)
そよ風 ※配達ボランティアのみ。	上連雀・下連雀地区	毎週火(夕食)・ 木曜日(昼食)

ふれあい型給食サービスの調理・配達ボランティアも募集しています！

こころのこもった食事と優しい一言で見守り活動を行っています



季節に配慮したさまざまなメニュー



ボランティアが心を込めて調理



手渡しによる見守り活動

🍆 ボランティアについては、上記対象地域以外の方も大歓迎です 🍅

地域ボランティア

“あかねV.G.(ボランティアグループ)”

申込方法 申込単位 金額、支払方法 配達方法 安否確認の有無	<u>三鷹市の食事サービス(ふれあい型)</u> をご確認ください。	キャンセル方法 締切 試食の有無	<u>三鷹市の食事サービス(ふれあい型)</u> をご確認ください。 ※詳細については、配達担当となる地域のボランティア団体等からお知らせ有り。
配達エリア	井の頭地区全域 牟礼地域の一部は対応可 (詳細は、市役所と要相談)	配達日・配達時間帯	◇火曜日：夕食対応 ◇土曜日：夕食対応 概ね13時00分～15時00分 月曜日公休日の場合は、水曜日の配達も生じる。
休業日 年末年始等の対応	夏休 お盆休み 年末年始休み等があります。 ※詳細は月末にお弁当と一緒に届ける『暦&献立』を参照下さい。		
対応食	普通食(青魚等食べられない食材等については出来るだけ相談に応じたいと思っています)		
主なメニュー 金額(税込み金額)	地域のボランティアが手作りしている“家庭の味”を大切にしてお弁当です。 普段は毎回肉料理、魚料理と野菜料理を用意した幕の内風のお弁当です。 筍ご飯、鰻丼、松茸ご飯など季節の献立やカレー、お寿司等 変化に富んだお弁当もあります。		
P R	我々あかねV.G.は、『食べることは生きること』を基本理念に、美味しいお弁当を食べ、多少の支援を受けながらも、住み慣れた自宅、地域で健康な日々を送って戴きたい、との願いを込めてお弁当を手作りし、お届けしています。		
活動場所	◇井の頭コミュニティ・センター 新館2階講習室 住所：三鷹市井の頭2-32-3		



夏素麺と茶飯



土用鰻丼



通常の幕の内風



地域ボランティア “ふれあい給食 赤とんぼ”

申込方法 申込単位 金額、支払方法 配達方法 安否確認の有無	<u>三鷹市の食事サービス(ふれあい型)</u> をご確認ください。		キャンセル方法 締切 試食の有無	<u>三鷹市の食事サービス(ふれあい型)</u> をご確認ください。 ※詳細については、配達担当となる地域のボランティア団体等からお知らせ有り。
配達エリア	上連雀 下連雀 牟礼付近 (詳細は、市役所と要相談)	配達日・配達時間帯	◇月曜日：夕食対応 15時30分～16時30分頃 ◇金曜日：夕食対応 15時30分～16時30分頃	
休業日 年末年始等の対応	お盆休み (8月中旬13.14.15頃) 年末年始休みあり (12/28頃～翌1/7頃) 連雀コミュニティまつりのため 10月中旬頃 月・金(2日間)とお休みになります。 ※詳細については、配達担当となる地域ボランティア団体等から適時お知らせが有ります。			
対応食	普通食 (特別食については、ご相談ください)			
主なメニュー 金額(税込み金額)	地域ボランティア“ふれあい給食 赤とんぼ”で調理するお弁当です。 ＜夏のメニュー例＞ はんぺんピカタ弁当 白身魚のムニエル弁当 魚のホイル焼き弁当 など			
PR	新鮮な素材を厳選し、心のこもったお弁当を丁寧に調理しています。 また、配達時に優しい一言で見守り活動を行っています。 ○井の頭地域でも、ボランティア活動をしています。 詳しくは、ホームページをご覧ください。			
活動場所	◇連雀コミュニティ・センター 2階調理室 住所：三鷹市下連雀7-15-4			



<http://akatonbo2016.c.ooco.jp/>



はんぺんピカタ弁当



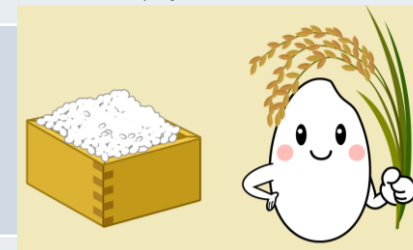
白身魚のムニエル弁当



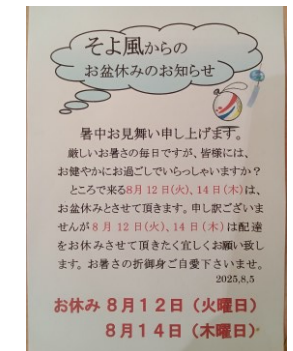
魚のホイル焼き弁当

地域ボランティア “そよ風”

申込方法 申込単位 金額、支払方法 配達方法 安否確認の有無	<u>三鷹市の食事サービス(ふれあい型)</u> をご確認ください。	キャンセル方法 締切 試食の有無	<u>三鷹市の食事サービス(ふれあい型)</u> をご確認ください。 ※詳細については、配達担当となる地域のボランティア団体等からお知らせ有り。
配達エリア	上連雀 下連雀付近 (三鷹駅周辺住民協議会地区) (詳細は、市役所と要相談)	配達日・配達時間帯	◇火曜日：夕食対応 15時30分～16時00分頃 ◇木曜日：昼食対応 11時30分～12時00分頃
休業日 年末年始等の対応	お盆休み (8月頃) 年末年始休みあり (12/25頃～翌1/7頃) ※詳細については、配達担当となる地域のボランティア団体等から適時お知らせが有ります。		
対応食	普通食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	地域ボランティア“そよかぜ”で調理するお弁当です。 <メニュー例> 松風焼きや五目ずし、鶏の柚子胡椒焼きなど、季節に配慮したメニューをお届けしています。		
PR	お肉やお魚など、たんぱく質がしっかり摂れバランスを考えたお弁当です。 また、お弁当によく合う冷めても美味しく召し上がっていただけるお米を使用しています。		
活動場所	◇三鷹駅前コミュニティ・センター 5階調理講習室 住所：三鷹市下連雀3-13-10		



豚肉の生姜焼き



そよ風からのお知らせチラシ(例)

