

お問い合わせ



ご相談
お申し込み

フリーコール **0120-634-023**

受付時間 9:00~17:00(月~土) ※日曜定休、年末年始は休業日

管理栄養士による
相談も承ります

ご注文・変更・キャンセル

冷凍 **5日前17時まで**

※日曜日を挟む場合は6日前17時まで

必要事項 お名前/ご住所/連絡先/緊急連絡先/食事の種類



お届け日
を決める



土日祝日も配達いたします

お客様のペースで必要量をお届けします

自社
配送

送料当社負担 (月~土)です。
※日曜、年末年始は休業



※上記エリア内でも配送できない地域もございます。詳しくはお問い合わせください。※日曜および年末年始は、ヤマト運輸にてお届けします。

ヤマト
運輸
配送

1,026円(税込) 2セット以上で送料当社負担!
[自由に選べる冷凍おかずは、14食以上で送料当社負担]

※同一のお届け先日時に限ります。
(自由に選べる冷凍おかずシリーズとの組み合わせは除く。)



受け取る

自社
配送

初回 コンビニ翌月払い
2回目以降 ①コンビニ翌月払い
②口座引落※

お得!!
口座引落で
2%割引

ヤマト
運輸
配送

①代金引換※
手数料330円(税込)
※複数日のご注文の
まとめ前払い可能です。
②口座引落

お得!!
口座引落で
2%割引

※引落とし口座の登録完了までに、お申込みから1~2ヶ月程度要する場合がございます。



健康宅配
オンラインショップ

インターネット注文なら、初回よりクレジットカードがご利用いただけます。

ご利用いただける
クレジットカード



返品について

商品お届け時点での外装不良、商品不良は、弊社0120-634-023までご連絡ください。内容に応じて、速やかに対応させていただきます。上記以外のお客様都合の返品はお受け出来ません。



株式会社 武蔵野フーズ 健康宅配本部

〒351-0033 埼玉県朝霞市浜崎3-17-9武蔵野グループR&Dセンター3F

健康宅配
公式SNS



お役立ち情報発信中!

2025.1 発行



まとめてお届け

冷凍食

Musashino Foods Frozen food

忙しい日も手軽に
しっかり栄養管理



[健康美膳] 塩分・カロリー調整食
健康美膳ライト

[健康美膳] たんぱく調整食
やわらか食

HAKKOおかずセット

HAKKOスパイスカレーセット

具たくさん食べるスープセット



株式会社 武蔵野フーズ



健康美膳
KENKO BIZEN



[Nシリーズ]

[塩分・カロリー調整食] お得なおまかせセット

エネルギー調整が必要な方向けの冷凍おかずセット。ご自宅でお手軽に、健康的な食生活を心がけたい人におすすめです。

1食目安 エネルギー：270kcal/食塩相当量：約2g

健康美膳

売上
No.1

2024年8月現在

1セット
5,193円(税込)

1食あたり742円

※2セット以上で送料無料

こんな方に
おすすめ

●高血圧や糖尿病で、エネルギーと塩分を調整する必要がある。

- 食べたい時に気軽に利用したい。
- まとめて届けてほしい。
- 食事をストックしておきたい
- 遠方の親御さんや単身赴任などの短期利用にも



N-1 和のおかずセット

7食
セット

[平均値]
エネルギー：274kcal
食塩相当量：1.9g

ベーシックな和風おかずのセットです。

- 牛肉のすき煮 ●さばの味噌煮
- 赤魚の煮付け●たらもの西京焼き ●肉じゃが
- チキンカツのおろしあん
- 照り焼きハンバーグ



詳しくはこちら



N-2 おまかせ和洋中 セット

7食
セット

[平均値]
エネルギー：257kcal
食塩相当量：2.0g

和洋中の定番メニューで、迷ったときにおすすめしたいメニューです。

- チキンカレー ●牛焼肉風
- とんかつの玉子あんかけ ●揚げ鶏のチリソース
- たらと海老のクリーム煮 ●赤魚の照り焼き
- 豚肉の生姜焼き



詳しくはこちら



N-3 肉のおかずセット

7食
セット

[平均値]
エネルギー：276kcal
食塩相当量：1.9g

お肉がお好きな方におすすめしたいメニューです。

- 牛肉の赤ワイン煮 ●鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ
- チキン南蛮 ●鶏肉のトマトソース
- トマトデミソースハンバーグ ●みそかつ
- ホイコーロー



詳しくはこちら



N-4 魚介のおかず セット

7食
セット

[平均値]
エネルギー：260kcal
食塩相当量：1.9g

バラエティ豊かな料理のセットです。

- さけのタルタルソース ●シーフードカレー
- 卵とえびのチリソース ●たらものトマト煮
- さわらの粕漬け焼き ●さばの塩麹焼き
- 赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ



詳しくはこちら



N-5 バラエティセット

7食
セット

[平均値]
エネルギー：273kcal
食塩相当量：1.9g

お肉もお魚も楽しみたい方におすすめしたい
バラエティ豊かなメニューです。

- 鶏肉の塩麹焼き ●鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ
- たらもの塩昆布和風蒸し ●かつカレー
- ハンバーグと目玉焼き風オムレツ ●えびカツ
- チンジャオロース



詳しくはこちら



N-6 世界の料理セット

7食
セット

[平均値]
エネルギー：284kcal
食塩相当量：1.9g

世界各国の人気メニューを集めたセットです。

- ハッシュドビーフ
- 鶏肉の唐揚げハニーマスタードソース
- バターチキンカレー ●レモンクリームカレー
- ヤンニョムチキン ●ブルコギ
- シュクメルリ(鶏肉のクリームソース)



詳しくはこちら



お得な 定期購入もごさいます

最大
5%
OFF!

- 定期購入のお申込みで3%引き
- お支払い方法を口座引落としにして
いただくと、さらに2%引き

定期購入のメリット

- ・注文の手間・忘れなし!
- ・面倒な契約もなく、いつでもストップOK!
(5日前までにご連絡ください)
- ・お届けサイクルも自由に選べます!

お届けサイズ

●塩分・カロリー調整食

7食セットを箱に詰めて、
冷凍状態でお届けします。



2025年1月現在
※予告無く商品内容・容器・包材が変更になる場合がございます。



[Nシリーズ]

[選べる塩分・カロリー調整食]

自由に選べる 冷凍おかず

好きなおかずを選んで、
お楽しみください。



賞味期限が長く、常備食としても便利です。



[Nシリーズ]

[Nシリーズ]
自由に選べる冷凍おかず

1食 **753円** (税込)

Nシリーズ
42種類

●7食からオンラインショップにて
注文できます。

自社配送・・・7食以上で送料当社負担
ヤマト運輸配送・・・14食以上で送料当社負担
※他商品との組み合わせは、送料当社負担対象外です。



ご注文は
こちらから



50 牛肉のすき煮



51 さばの味噌煮



52 赤魚の煮付け



53 たらの西京焼き



54 肉じゃが



55 チキンカツのおろしあん



56 照り焼きハンバーグ



57 チキンカレー



58 牛焼肉風



59 とんかつの玉子あんかけ



60 揚げ鶏のチリソース



61 たらと海老のクリーム煮



62 赤魚の照り焼き



63 豚肉の生姜焼き



64 牛肉の赤ワイン煮



65 鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ



66 チキン南蛮



67 鶏肉のトマトソース

自由に選べる冷凍おかずシリーズは、インターネット限定販売商品です。
健康宅配オンラインショップからのみ、ご注文いただけます。



ご注文はこちらから

インターネット
限定販売

※お電話でのご注文はお受けできません。



☑ 68 トマトデミソースハンバーグ



☑ 69 みそかつ



☑ 70 ホイコーロー



☑ 80 たらの塩昆布和風蒸し



☑ 81 かつカレー



☑ 82 ハンバーグと目玉焼き風オムレツ



☑ 71 さけのタルタルソース



☑ 72 シーフードカレー



☑ 73 卵とえびのチリソース



☑ 83 えびカツ



☑ 84 チンジャオロース



New

☑ 85 ハッシュドビーフ



☑ 74 たらのとトマト煮



☑ 75 さわらの粕漬け焼き



☑ 76 さばの塩うどん焼き



New

☑ 86 鶏肉の唐揚げハニーマスタードソース



New

☑ 87 バターチキンカレー



New

☑ 88 レモンクリームカレー



☑ 77 赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ



☑ 78 鶏肉の塩うどん焼き



☑ 79 鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ



New

☑ 89 ヤンニョムチキン



New

☑ 90 プルコギ



New

☑ 91 シュクメルリ(鶏肉のクリームソース)



健康美膳
KENKO BIZEN



[Lシリーズ]

[塩分・カロリー調整食]
健康美膳ライト
お得なおまかせセット

健康美膳よりちょっと少なめ。
軽めの食事や、プラス一品としてちょうどよいサイズです。

1食目安 エネルギー：185kcal/食塩相当量：約1.5g

1セット
3,538円 (税込)
1食あたり**506円**

こんな方に
おすすめ

- 食事のバランスや塩分の摂りすぎが気になる方。
- 軽めに食べたい方や、朝食として。
- おかずのプラス一品として
- 食べたい時に気軽に利用したい。
- まとめて届けてほしい
- お手頃価格がいい
- 遠方の親御さんや単身赴任などの短期利用にも



L-1 健康美膳ライト

7食
セット

[平均値]
エネルギー：181kcal
食塩相当量：1.4g

- 赤魚の煮付け
- 肉じゃが
- 味噌ごま炒り豆腐
- 豚肉のしょうが炒め
- 鶏肉のトマトソース
- さばの塩麹焼き
- スクラブルエッグ



詳しくはこちら



L-2 健康美膳ライト

7食
セット

[平均値]
エネルギー：179kcal
食塩相当量：1.5g

- さばの味噌煮
- 鶏肉の塩麹焼き
- 赤魚の照り焼き
- 豚肉の味噌炒め
- 焼鮭の醤油風味だれ
- スペイン風オムレツ
- 高野豆腐の玉子とじ



詳しくはこちら



L-3 健康美膳ライト

7食
セット

[平均値]
エネルギー：192kcal
食塩相当量：1.6g

- 鮭のちゃんちゃん焼き風
- チキン南蛮
- 豚肉の照り焼き
- さわらの粕漬焼き
- 親子煮風
- 豚肉と彩り野菜のカレー
- たらのクリームソース



詳しくはこちら



L-4 健康美膳ライト

7食
セット

[平均値]
エネルギー：193kcal
食塩相当量：1.6g

- 豚肉のみそ漬け焼き
- 麻婆豆腐
- 鶏肉のジンジャーソース
- 赤魚の西京焼き
- 鶏肉のチーズクリームソース
- たらの塩昆布和風蒸し
- シーフードシチュー



詳しくはこちら



■お届けサイズ

●健康美膳ライト



7食セットを箱に詰めて、
冷凍状態でお届けします。

2025年1月現在
※予告無く商品内容・容器・包材が変更になる場合がございます。

お得な定期購入もございます

最大**5%**
OFF!

- 定期購入のお申込みで3%引き
- お支払い方法を口座引落しにして
いただくと、さらに2%引き

定期購入の
メリット

- ・注文の手間・忘れなし!
- ・面倒な契約もなく、いつでもストップOK!
(5日前までにご連絡ください)
- ・お届けサイクルも自由に選べます!





[Nシリーズ]

[健康美膳ライト]

自由に選べる 冷凍おかず

好きなおかずを選んで、
お楽しみください。

ちょっとだけ食べたい時に、
朝食に、普段のおかずに
プラスして。

●7食からオンラインショップにて
注文できます。

自社配送・・・7食以上で送料当社負担
ヤマト運輸配送・・・14食以上で送料当社負担
※他商品との組み合わせは、送料当社負担対象外です。



ご注文は
こちらから



[Lシリーズ]

[Lシリーズ]
自由に選べる冷凍おかず

1食 **506円** (税込)

Lシリーズ
28種類

自由に選べる冷凍おかずシリーズは、インターネット限定販売商品です。
健康宅配オンラインショップからのみ、ご注文いただけます。



ご注文はこちらから

インターネット
限定販売

※お電話でのご注文はお受けできません。



423 高野豆腐の玉子とじ



424 スクラブルエッグ



425 鮭のちゃんちゃん焼き風



426 チキン南蛮



411 さばの味噌煮



412 赤魚の煮付け



413 鶏肉の塩麹焼き



414 肉じゃが



427 豚肉の照り焼き



428 さわらの粕漬け焼き



429 親子煮風



430 豚肉と彩り野菜のカレー



415 味噌ごま炒り豆腐



416 豚肉のしょうが炒め



417 鶏肉のトマトソース



418 赤魚の照り焼き



431 たらのクリームソース



432 豚肉のみそ漬け焼き



433 麻婆豆腐



434 鶏肉のジンジャーソース



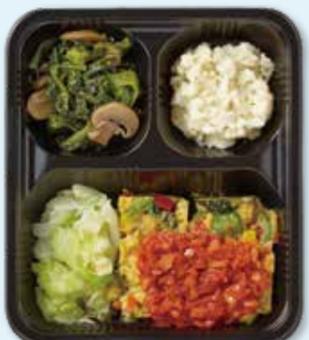
419 さばの塩麹焼き



420 豚肉の味噌炒め



421 焼き鮭の醤油風味だれ



422 スペイン風オムレツ



435 赤魚の西京焼き



436 鶏肉のチーズクリームソース



437 たらの塩昆布和風蒸し



438 シーフードシチュー

塩分・カロリー調整食

たんぱく調整食

やわらか食

普通食

塩分・カロリー調整食

たんぱく調整食

やわらか食

普通食

健康美膳 KENKO BIZEN たんぱく調整食

たんぱく質調整が必要な方向けの冷凍おかずセット。
エネルギー、塩分、カリウム等も調整してあります。

1食目安 エネルギー:300kcal/たんぱく質:10g以下/食塩相当量:約2g
カリウム、リン調整/P2セットはリン酸塩に配慮しています。*

※一般的にリン酸塩が多いとされている、ハム、ベーコン、ソーセージを避けています。

1セット
5,193円 (税込)
1食あたり**742円**

こんな方におすすめ

- 腎臓病などで、たんぱく質や塩分を調整する必要がある。
- 食べたい時に気軽に利用したい。
- まとめて届けてほしい。
- 食事をストックしておきたい
- 遠方の親御さんや単身赴任などの短期利用にも



P-1 たんぱく調整 おすすめセット

7食
セット

[平均値]
エネルギー:292kcal
たんぱく質:9.6g
食塩相当量:1.9g
カリウム:489mg
リン:140mg

お肉料理とお魚料理をバランスよく取り入れた和風おかずセットです。

- 牛焼肉風 ●さばの味噌煮
- たらの西京焼き ●とんかつの玉子あんかけ
- 豚肉の生姜焼き ●赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ
- チキン南蛮



詳しくはこちら



P-2 たんぱく調整 和洋中セット

7食
セット

[平均値]
エネルギー:307kcal
たんぱく質:9.8g
食塩相当量:1.8g
カリウム:467mg
リン:144mg

色々な味をお楽しみいただけるバラエティ豊かな和洋中セットです。

- チキンカレー ●牛肉のすき煮 ●赤魚の照り焼き
- たらのクリームソース ●鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ
- えびカツ ●チンジャオロース



詳しくはこちら



P-3 たんぱく調整 いろどりセット

7食
セット

[平均値]
エネルギー:275kcal
たんぱく質:9.6g
食塩相当量:2.0g
カリウム:481mg
リン:140mg

肉も魚も、いろどりを添えたメニューのセットです。

- 肉じゃが ●照り焼きハンバーグ
- 鶏肉のトマトソース ●からすがれいの甘酢あん
- さわらの粕漬焼き ●鶏肉の塩麹焼き
- かつカレー



詳しくはこちら



P-4 たんぱく調整 バラエティセット

7食
セット

[平均値]
エネルギー:302kcal
たんぱく質:9.9g
食塩相当量:1.9g
カリウム:472mg
リン:139mg

バラエティ豊かな料理のセットです。

- 牛肉の赤ワイン煮 ●揚げ鶏のチリソース
- チキンカツのおろしあん ●シーフードシチュー
- ハンバーグと目玉焼き風オムレツ ●赤魚の煮付け
- たらの塩昆布和風あんかけ



詳しくはこちら



P-5 肉のおかずセット

7食
セット

[平均値]
エネルギー:304kcal
たんぱく質:9.1g
食塩相当量:1.8g
カリウム:484mg
リン:148mg

お肉がお好きな方におすすめしたいメニューです。

- チーズ入りハンバーグのトマトデミソース ●みそかつ
- ホイコーロー ●鶏肉のジンジャーソース
- 根菜のキーマカレー ●ビーフシチュー
- 鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ



詳しくはこちら

■お届けサイズ

●たんぱく調整食



7食セットを箱に詰めて、
冷凍状態でお届けします。
2025年1月現在
※予告無く商品内容・容器・包材が変更になる場合がございます。

お得な
定期購入も
ございます

- 定期購入のお申込みで3%引き
- お支払い方法を口座引落しにして
いただくと、さらに2%引き

定期購入の
メリット

- ・注文の手間・忘れなし!
- ・面倒な契約もなく、いつでもストップOK!
(5日前までにご連絡ください)
- ・お届けサイクルも自由によべます!

最大 **5% OFF!**

たんぱく調整ご飯 ゆめごはん [キッセイ薬品工業株式会社]

国産米を特製二度蒸して
ふっくらと炊き上げるこ
とで、納得の味を実現。

140g×30パック
6,696円 (税込)
1食あたり**224円**



180g×30パック
7,182円 (税込)
1食あたり**240円**



送料 宅配便/1,026円(税込)
自社配送エリア/お食事と一緒にご注文で送料無料

やわらか食

見た目は普通のおかず。歯ぐきでつぶせる柔らかさです。副菜も入って栄養もしっかりとれます。

1食目安 エネルギー：300kcal／たんぱく質：14g／食塩相当量：2.8g

1セット (税込)
5,193円
1食あたり**742円**

やわらか食って、どのくらいやわらかいの？

- 歯ぐきでつぶせる柔らかさです。
- 普通のお食事のような、食欲が湧く見た目にこだわりました。
- F3セットは脂質と食物繊維に配慮しました。*

噛む力、飲み込む力には個人差がございますので、お召し上がりの際はご注意ください。厚生労働省により定められた特別用途食品、嚥下困難者食ではございません。※揚げ物、きのこ、海藻類は使用していません。

こんな方に
おすすめ

- 硬いものを噛むことが難しい方、噛む力が弱い方
- 低栄養が心配な方。
- 食べたい時に気軽に利用したい。
- まとめて届けてほしい。
- 遠方の親御さんのお食事に



F-1 すずかぜセット 7食セット

- 赤魚のおろしあん ●豚肉のしょうが仕立て
- カニ入りクリームコロッケのデミグラスソース
- 豆入りキーマカレー
- ふわふわ卵とえびのチリソース
- 鶏肉のクリーム煮
- 牛肉のすき煮風



詳しくはこちら

[平均値]
エネルギー：300kcal
たんぱく質：14.1g
食塩相当量：3.0g



F-2 あかつきセット 7食セット

- 麻婆豆腐 ●牛肉の肉じゃが
- オムレツのデミグラスソース
- からすがれいの野菜あん
- 豚肉のねぎ塩だれ
- 鶏肉の甘みそだれ ●ハンバーグ



詳しくはこちら

[平均値]
エネルギー：302kcal
たんぱく質：14.5g
食塩相当量：3.0g



F-3 せせらぎセット 7食セット

- さばの味噌煮 ●豚肉のトマトソース
- ビーフシチュー ●鶏肉の照りだれ
- チーズオムレツのトマトソース
- たらの照り煮
- 豆腐ハンバーグの塩麹レモンソース

※脂質と食物繊維に配慮しました。揚げ物、きのこ、海藻類は使用していません。



詳しくはこちら

[平均値]
エネルギー：277kcal
たんぱく質：13.9g
食塩相当量：2.6g



F-4 きらめきセット 7食セット

- えびのホワイトシチュー
- ハンバーグのおろしぼん酢 ●豆腐の卵とじ
- たらのカレータルタルソース
- 赤魚の柚香煮 ●肉団子の甘酢あんかけ
- 豚肉の和風カレー



詳しくはこちら

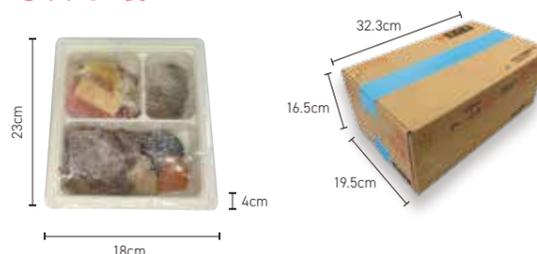
[平均値]
エネルギー：299kcal
たんぱく質：14.3g
食塩相当量：2.5g



お届けサイズ

7食セットを箱に詰めて、冷凍状態でお届けします。

●やわらか食



2025年1月現在
※予告無く商品内容・容器・包材が変更になる場合がございます。

やわらかカロリーご飯

[バイオテックジャパン]

食べる力、飲み込む力、食欲がなくなってきた方向けのやわらかいごはんです。油脂などは一切添加していないためお米本来の味です。少量でエネルギーが補給できます。

130g×20パック

4,374円

1食あたり**219円**



送料 宅配便 / 1,026円(税込)
自社配送エリア / お食事と一緒にのご注文で送料無料

お得な定期購入もごさいます

最大**5% OFF!**

- 定期購入のお申込みで3%引き
- お支払い方法を口座引落としにしてくださいと、さらに2%引き

定期購入のメリット

- ・注文の手間・忘れなし!
- ・面倒な契約もなく、いつでもストップOK! (5日前までにご連絡ください)
- ・お届けサイクルも自由に選べます!



❄️ 普通食

発酵 HAKKO [発酵] シリーズ

「おいしいもので健康になってほしい…」そんな思いから生まれた「発酵」がテーマの冷凍食品です。

発酵食品

発酵させることで、長期保存が可能になったり、栄養価やうま味がアップします。腸内環境を整える効果にも注目されています。

発酵 HAKKO「おなかよろこぶ」おかずセット

管理栄養士が食べてほしい「発酵」がテーマの、からだにやさしいおいしいおかずセット。

気分で作る
6食いどり
セット



×塩麹

コラーゲン入り
八宝菜



×塩麹

ローストアマニ入り
豆腐入り鶏つくね



×塩麹

衣に玄米粉を使用
白身魚の和風あんかけ



×しょうゆ粕

甘酒使用
鶏肉のしょうゆ粕焼き



×甘酒

衣に玄米粉を使用、甘酒使用
鶏肉の黒酢あんかけ



×味噌

甘酒使用
さばのみそ煮

[栄養目安]エネルギー：300kcal、たんぱく質：17g、食塩相当量：2g

すべてに発酵食品使用

食物繊維4g以上 レタス1個分相当!

たんぱく質平均17g 最少9g~最大23g!

※1.※レタス可食部300gを1個として計算(レタス結球葉100gの食物繊維1.1g 日本食品標準成分表2020年版(八訂)より)

HAKKO「おなかよろこぶ」おかずセット

6食セット

2,702円 (税込)

1食あたり451円



詳しくはこちら

発酵 HAKKO スパイスカレーセット

管理栄養士が食べてほしい「発酵」がテーマのスパイスカレーセット。

古来から食べ続けられている発酵食品を取り入れた、からだにやさしくておいしい、管理栄養士が食べてほしいカレーです。

ポークビンダルーカレー



甘酒
×
りんご酢

ラタトゥイユカレー



乳酸菌
×
1/2日分の
緑黄色野菜

レモンクリームカレー



発酵乳
×
コラーゲン

和風キーマカレー



甘酒
×
みそ

[栄養目安(ナンは除く)]エネルギー：220kcal、たんぱく質：9.5g、食塩相当量：1.9g

HAKKO スパイスカレーセット

おためし4食セット
カレー4種×1セット+無塩ナン×4枚

2,808円 (税込)

1食あたり702円

8食セット(カレー4種×2セット)

4,000円 (税込)

1食あたり500円



詳しくはこちら



詳しくはこちら

❄️ 具たくさん食べるスープセット

管理栄養士が食べてほしい、身体とココロが喜ぶスープセット。



具たくさん食べるスープ Aセット(SU-1)

- トマトとタラのコクうまミネストローネ
- 10種具材の酒粕入り生姜豚汁
- さっぱり黒酢入り酸辣湯
- きのこと肉団子の和風だしスープ
- 6種野菜を食べるカレースープ
- 6種野菜と鶏肉のまるやか豆乳スープ
- やわらか牛肉とビーツの濃厚ボルシチ



詳しくはこちら



具たくさん食べるスープ Bセット(SU-2)

- 魚介の旨み感じるクラムチャウダー
- 花椒香る豆乳担々スープ
- もずくとオクラのあっさり和風スープ
- 鶏肉ともち麦の参鶏湯風スープ
- 旨辛ユッケジャンスープ
- 鶏肉とチーズのカチャトラー風スープ
- かぼちゃとさつまいものポタージュ



詳しくはこちら

[栄養目安]エネルギー：192kcal、たんぱく質：8.2g、食塩相当量：1.7g

体調管理
サポート
シールド
乳酸菌®
配合

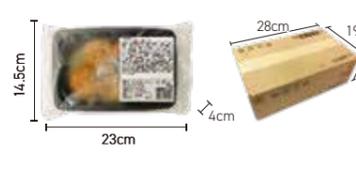


具たくさん食べる
スープセット
7食セット / 各1セット
3,318円 (税込)

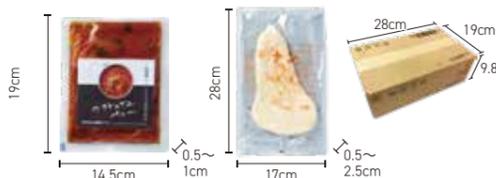
1食あたり474円

■お届けサイズ

● HAKKO おなかよろこぶおかず



● HAKKO スパイスカレー



● 具たくさん食べるスープ



2024年8月現在 ※予告無く商品内容・容器・包材が変更になる場合がございます。

期間限定プレミアム



4度のタレ付け焼きで
中はふっくら、外は香ばしく
口いっぱい広がる
うなぎの旨み。

[鹿児島県産うなぎ使用]

うなぎめし

うなぎ125g(加熱後)
ごはん200g

2食セット

6,458円 (税込)



詳しくはこちら



二の重
21品目

少量のおせちを
探している方、
血圧が気になる方、
塩分を気づかう方に。

[減塩] 健康おせち

二の重 [各1人前]

2025年秋頃より予約開始

一の重
19品目

塩分・カロリー調整食

たんぱく調整食

やわらか食

普通食

塩分・カロリー調整食

たんぱく調整食

やわらか食

普通食

冷凍栄養価一覧表

	メニュー名	副 菜	成分表示						
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	リン mg
塩分・カロリー調整食									
N-1-1	牛肉のすき煮	かぼちゃの煮物、根菜と青菜の袖胡椒きんぴら、ひじきの炒り煮	253	11.1	9.4	29.6	1.9	561	136
N-1-2	さばの味噌煮	豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ、干し海老入り卵の花、切干大根の梅おかかかえ	313	14.6	18.3	20.8	2.0	656	195
N-1-3	赤魚の煮付け	里芋となすのそぼろあんかけ、キャベツと干し海老の炒め物、いんげんのごま和え	268	15.0	9.9	27.8	2.0	650	211
N-1-4	たらの西京焼き	ブロッコリーの塩炒め、大根のかに湯菜あんかけ、大学芋	241	12.0	7.1	31.2	1.7	631	163
N-1-5	肉じゃが	キャベツとひき肉のみそ炒め、切干大根の煮物、ほうれん草の袖胡椒和え	254	12.4	11.4	25.1	1.7	755	151
N-1-6	チキンカツのおろしあん	きんぴらごぼう、いんげんの玉子炒め、五目豆煮	275	11.2	9.3	36.7	2.0	822	170
N-1-7	照り焼きハンバーグ	ジャーマンポテト、野菜のラタトゥイユ、小松菜のお浸し	311	12.6	15.6	30.2	1.9	599	198
N-2-1	チキンカレー	ほうれん草のお浸し、彩りきんぴら、マカロニのケチャップ炒め	262	13.8	12.3	24.0	2.0	671	193
N-2-2	牛焼肉風	根菜と里芋のうま煮、チンゲン菜炒め、春雨サラダ	272	10.7	12.6	25.8	2.0	509	137
N-2-3	とんかつの玉子あんかけ	なすとピーマンのなべしぎ、里芋のごま煮、小松菜の和風和え	284	10.8	15.3	24.0	2.0	457	159
N-2-4	揚げ鶏のチリソース	玉子と木耳の炒め物、切干大根の煮物、いんげんのソテー	252	12.6	11.4	25.3	2.0	620	219
N-2-5	たらと海老のクリーム煮	キャベツとベーコンのケチャップ炒め、れんこん煮、かぼちゃのレモン煮	254	13.7	9.4	29.7	1.7	520	212
N-2-6	赤魚の照り焼き	ひじきの炒り煮、ブロッコリーの信田和え、きんぴらごぼう	236	16.2	8.4	22.5	2.0	541	185
N-2-7	豚肉の生姜焼き	コンソメ煮、切り昆布の煮物、ほうれん草のごま和え	241	17.3	11.5	16.9	2.0	707	204
N-3-1	牛肉の赤ワイン煮	野菜のスープ煮、小松菜炒め、カレーポテトサラダ	286	13.5	16.9	18.1	1.8	505	192
N-3-2	鶏肉のから揚げ彩り塩だれ	ほうれん草炒め、のっぺい煮、いんげんとコーンの炒め物	260	16.7	11.6	20.9	1.9	804	211
N-3-3	チキン南蛮	れんこんの彩りきんぴら、ひじきの炒り煮、小松菜とえのきのお浸し	299	15.0	14.4	27.0	2.0	556	183
N-3-4	鶏肉のトマトソース	青菜炒め、なすのそぼろあん、マッシュポテト	254	13.6	14.8	15.5	2.0	590	179
N-3-5	トマトデミソースハンバーグ	アスパラ炒め、きのこ野菜のカレー炒め、キャベツと蒸し鶏のサラダ	302	16.3	18.9	17.0	1.8	550	261
N-3-6	みそかつ	ブロッコリーとえびの塩炒め、変わりきんぴら、ほうれん草のお浸し	259	12.6	9.8	29.1	1.8	626	254
N-3-7	ハイコーロー	春雨と筍のオイスターソース炒め、さつまいものごま風味、チンゲン菜の黄金和え	271	11.3	8.8	34.7	2.0	591	167
N-4-1	さけのタルタルソース	豆腐とひき肉の生姜あんかけ、スナッペンえんどうのお浸し、カレービーフン	270	15.8	14.1	19.2	2.0	559	225
N-4-2	シーフードカレー	キャベツと蒸し鶏のサラダ、ほうれん草ときこの炒め、じゃがいものバター風味	242	11.9	11.2	22.5	1.9	625	161
N-4-3	卵とえびのチリソース	麻婆豆腐、キャベツとにんにくの芽のオイスターソース炒め、ほうれん草のナムル	263	11.9	14.6	21.3	2.0	626	161
N-4-4	たらのトマト煮	ブロッコリーのコンソメあん、さつまいもとチーズのサラダ、チンゲン菜の袖胡椒和え	232	11.6	10.0	24.2	1.9	656	195
N-4-5	さわらの粕漬け焼き	味噌ごま炒り豆腐、ほうれん草炒め、里芋の梅おかか和え	233	18.1	9.7	19.6	1.9	812	208
N-4-6	さばの塩焼き	里芋の袖みそだれ、ひじきの炒り煮、小松菜ときこの二色浸し	320	14.2	16.1	29.6	2.0	600	192
N-4-7	赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ	ふきのおかか煮、揚げなすのみそあん、さつまいものオレンジ風味	260	11.3	10.5	28.3	1.8	620	155
N-5-1	鶏肉の塩麹焼き	ほうれん草ときこの玉子炒め、切り昆布の煮物、なすの揚げ煮	241	13.7	12.3	18.9	1.7	710	220
N-5-2	鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ	ブロッコリーの煮浸し、キャベツと木耳の炒め物、切干大根のおかか和え	274	16.5	8.4	32.2	2.0	662	242
N-5-3	たらの塩昆布和風蒸し	高野豆腐と根菜のけんちん煮、じゃがいもとえびのカレー炒め、いんげんのソテー	233	13.6	10.8	18.7	1.9	641	191
N-5-4	かつカレー	里芋の和風あんかけ、アスパラのお浸し、三色ピーマンの炒め物	255	12.0	10.0	29.5	2.0	607	163
N-5-5	ハンバーグと目玉焼き風オムレツ	なすと蒸し鶏のなべしぎ、ナポリタン、りんご入りきんとん	296	11.7	12.5	32.6	1.9	506	130
N-5-6	えびカツ	根菜の甘辛煮、キャベツときこのオイスターソース炒め、里芋の袖みそ和え	312	10.3	15.3	33.1	2.0	452	173
N-5-7	チンジャオロース	八宝菜、しゅうまい、ひじきのごま浸し	297	15.0	15.6	23.4	2.0	534	198
N-6-1	ハッシュドビーフ	キャベツのペペロンチーノ炒め、スクランブルエッグ、おから入りポテトサラダ	278	12.7	15.8	20.1	2.0	412	225
N-6-2	鶏肉の唐揚げハニーマスタードソース	根菜と青菜のきんぴら、なすの生姜あん、紫キャベツの甘酢炒め	283	12.8	13.5	24.9	1.9	586	193
N-6-3	バターチキンカレー	三色ピーマンの炒め物、人参のスパイス炒め、かぼちゃと豆のサラダ	277	12.2	12.6	26.9	1.8	631	176
N-6-4	レモンクリームカレー	小松菜炒め、れんこんとひじきのごまサラダ、紫キャベツの香味炒め	279	11.9	17.5	17.7	1.8	523	171
N-6-5	ヤンニョムチキン	チャプチェ、ナムル、ブロッコリーのごま和え	281	12.9	11.8	29.5	2.0	421	184
N-6-6	ブルコギ	いんげんといかのオイスター炒め、キャベツのピリ辛炒め、さつまいものみつがらめ	289	11.0	10.9	34.5	2.0	585	165
N-6-7	シュケルリ(鶏肉のクリームソース)	豆のトマト煮込み、温野菜の味噌ドレッシング、ほうれん草の卵炒め	300	16.0	18.6	17.2	1.9	606	242
塩分・カロリー調整食 健康美腸ライト									
L-1-1	赤魚の煮つけ	高野豆腐と根菜のけんちん煮、いんげんのごま和え	171	13.2	7.7	11.8	1.1	-	-
L-1-2	肉じゃが	ブロッコリーとえびの塩炒め、切り昆布の煮物	207	11.4	9.8	17.5	1.5	-	-
L-1-3	味噌ごま炒り豆腐	八宝菜、ほうれん草のお浸し	149	11.3	6.9	11.1	1.4	-	-
L-1-4	豚肉のしょうが炒め	五目豆煮、ほうれん草のごま和え	175	11.4	8.9	12.0	1.3	-	-
L-1-5	鶏肉のトマトソース	切干大根の煮物、三色ピーマンの炒め物	150	11.5	5.2	13.2	1.3	-	-
L-1-6	さばの塩麹焼き	ひじきの炒り煮、ブロッコリーの信田和え	185	13	9.8	14.1	1.5	-	-
L-1-7	スクランブルエッグ	じゃがいものクリームソース、豆のスープ煮	228	11.2	13.2	15.9	1.5	-	-
L-2-1	さばの味噌煮	キャベツと蒸し鶏のサラダ、ほうれん草のごま和え	177	12.5	10.3	11.9	1.4	-	-
L-2-2	鶏肉の塩麹焼き	ほうれん草ときこの玉子炒め、切り昆布の煮物	159	12.0	7.2	11.8	1.2	-	-
L-2-3	赤魚の照り焼き	いんげんのごま和え、干し海老入り卵の花	147	11.5	5.2	12.7	1.2	-	-
L-2-4	豚肉の味噌炒め	干し海老入り卵の花、なすのそぼろあん	200	11.6	9.9	15.1	1.6	-	-
L-2-5	焼き鮭の醤油風味だれ	ひじきの炒り煮、いんげんのごま和え	160	11.7	5.5	16.4	1.4	-	-
L-2-6	スペイン風オムレツ	ほうれん草とマッシュルームのソテー、マッシュポテト	204	11.2	12.2	13.0	1.7	-	-
L-2-7	高野豆腐の玉子とじ	鶏肉の甘辛煮、切干大根の煮物	204	13.7	9.9	14.5	1.7	-	-
L-3-1	鮭のちゃんちゃん焼き風	切干大根の煮物、ブロッコリーのごま和え	154	11.2	5.7	15.1	1.6	-	-
L-3-2	チキン南蛮	大根と切り昆布の煮物、いんげんのソテー	235	11.5	13.6	16.5	1.7	-	-
L-3-3	豚肉の照り焼き	白菜のお浸し、にら玉	204	12.4	11.0	12.3	1.8	-	-
L-3-4	さわらの粕漬け焼き	キャベツのカレー炒め、高野豆腐と大豆の煮物	178	14.7	7.3	12.2	1.3	-	-
L-3-5	親子煮風	ほうれん草と湯菜のお浸し、きんぴらごぼう	181	12.2	7.5	16.6	1.6	-	-
L-3-6	豚肉彩り野菜のカレー	豆のスープ煮、スナッペンえんどうのお浸し	187	11.7	6	20.3	1.4	-	-
L-3-7	たらのクリームソース	ブロッコリーのコンソメあん、じゃがいものカレー炒め	205	11.2	8.9	19.5	1.9	-	-
L-4-1	豚肉のみそ漬け焼き	枝豆入り卵の花、切り昆布の煮物	235	12.1	12.3	18.8	1.8	-	-
L-4-2	麻婆豆腐	鶏唐揚げの黒酢あん、ほうれん草のお浸し	237	12.5	11.6	18.3	1.6	-	-
L-4-3	鶏肉のジンジャーソース	豆ときこのトマト煮、ほうれん草とコーンのソテー	146	12.4	4	14.5	1.6	-	-
L-4-4	赤魚の西京焼き	ほうれん草と枝豆の生姜和え、野菜の卵炒め	167	14.5	5.9	12.7	1.5	-	-
L-4-5	鶏肉のチーズクリームソース	ナポリタン、じゃがいものバター風味	220	12.5	11	17.7	1.5	-	-
L-4-6	たらの塩昆布和風蒸し	きんぴらごぼう、豆腐とひき肉の生姜あんかけ	145	12	3.4	15.3	1.6	-	-
L-4-7	シーフードシチュー	鶏肉の甘辛煮、カレービーフン	201	11.5	7.8	19.9	1.7	-	-
たんぱく調整食									
P-1-1	牛焼肉風	根菜の甘辛煮、チンゲン菜炒め、春雨サラダ	323	9.9	16.7	31.4	2.0	496	140
P-1-2	さばの味噌煮	揚げ豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ、ナポリタン、切干大根の梅おかかかえ	282	9.7	16.8	21.3	1.8	464	128
P-1-3	たらの西京焼き	ブロッコリーの塩炒め、大根の湯菜あんかけ、マカロニサラダ	270	9.7	15.3	22.8	2.0	496	157
P-1-4	とんかつの玉子あんかけ	なすとピーマンのなべしぎ、さつまいもの煮物、小松菜の和風和え	297	9.2	14.5	31.0	2.0	499	161
P-1-5	豚肉の生姜焼き	野菜のコンソメあん、切り昆布の煮物、なすの揚げ煮	295	9.1	20.3	17.2	2.0	488	124
P-1-6	赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ	揚げなすのみそあん、さつまいものオレンジ風味、豚肉の炒め物	281	9.6	13.6	27.3	1.9	492	130
P-1-7	チキン南蛮	れんこんの彩りきんぴら、野菜の煮物、小松菜のお浸し	295	9.7	15.9	27.0	1.9	486	142
P-2-1	チキンカレー	彩りきんぴら、小松菜のお浸し、マカロニのケチャップ炒め	296	10.0	16.5	25.9	1.7	464	132
P-2-2	牛肉のすき煮	キャベツのケチャップ炒め、根菜と青菜の袖胡椒きんぴら、ひじきの炒り煮	290	9.7	16.2	25.8	1.8	493	135
P-2-3	赤魚の照り焼き	ミートソーススパゲティ、なすの葱みそあんかけ、いんげんの黄金和え	316	9.9	18.5	23.4	1.7	474	139

	メニュー名	副 菜	成分表示						
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	リン mg
P-2-4	たらのクリームソース	キャベツとアスパラのケチャップ炒め、れんこん煮、かぼちゃのレモン煮	286	9.5	12.0	35.2	1.8	463	158
P-2-5	鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ	カレービーフン、のっぺい煮、いんげんとコーンの炒め物	290	9.7	16.2	25.1	1.9	497	138
P-2-6	えびカツ	根菜の甘辛煮、キャベツときこのオイスターソース炒め、里芋の袖みそ和え	334	10.0	17.8	33.0	2.0	437	167
P-2-7	チンジャオロース	キャベツの中華炒め、しゅうまい、ひじきのごま浸し	337	9.9	22.0	22.8	2.0	447	140
P-3-1	肉じゃが	ブロッコリーの塩炒め、ぜんまい煮、チンゲン菜の袖胡椒和え	280	9.2	15.5	25.6	2.0	470	133
P-3-2	照り焼きハンバーグ	じゃがいもと玉ねぎのバター風味炒め、野菜のラタトゥイユ、小松菜のお浸し	291	10.0	14.3	29.5	1.9	491	134
P-3-3	鶏肉のトマトソース	ビーフン炒め、なすのきのこあんかけ、マッシュポテト	276	10.0	16.2	20.9	2.0	476	135
P-3-4	からすがれいの甘酢あん	小松菜の黄金和え、さつまいもとふきの煮物、切り昆布の煮物	259	9.8	14.0	23.3	2.0	482	160
P-3-5	さわらの粕漬け焼き	小松菜炒め、根菜の甘辛煮、里芋の明太子マヨ和え	268	10.0	14.9	22.7	2.0	486	148
P-3-6	鶏肉の塩麹焼き	チンゲン菜ときこの玉子炒め、マカロニのケチャップ炒め、なすの生姜あん	289	10.0	16.6	23.8	2.0	479	140
P-3-7	かつカレー	大根と里芋の和風あんかけ、アスパラのお浸し、三色ピーマンの炒め物	259	8.4	12.6	27.3	2.0	481	133
P-4-1	牛肉の赤ワイン煮	野菜のコンソメあん、小松菜炒め、カレーポテトサラダ	314	9.8	20.4	20.9	2.0	460	137
P-4-2	揚げ鶏のチリソース	玉子と木耳の炒め物、キャベツのソース炒め、大学芋	324	10.0	16.8	32.8	2.0	494	142
P-4-3	チキンカツのおろしあん	ぜんまいの炒り煮、いんげんの玉子炒め、マカロニのクリーム煮	278	10.0	13.9	27.4	1.9	436	132
P-4-4	シーフードシチュー	豚肉とアスパラの塩炒め、なすとかぼちゃのごまあん、キャベツサラダ	300	9.5	18.5	23.5	1.9	482	145
P-4-5	ハンバーグと目玉焼き風オムレツ	なすのなべしぎ、ナポリタン、りんご入りきんとん	311	10.0	13.6	36.1	2.0	478	120
P-4-6	赤魚の煮付け	マカロニと玉ねぎのトマト煮、れんこんきんぴら、キャベツの炒め物	279	10.0	13.2	26.8	1.7	458	143
P-4-7	たらの塩昆布和風あんかけ	野菜炒めのマヨ醤油風味、じゃがいものカレー炒め、春雨の炒め物	308	9.9	18.5	23.9	2.0	495	157
P-5-1	チーズ入りハンバーグのトマトデミソース	ブロッコリーの塩炒め、パスタのカレー炒め、キャベツサラダ	336	9.6	21.1	27.6	1.9	475	161
P-5-2	みそかつ	ビーフン炒め、れんこんの五目きんぴら、かぼちゃサラダ	294	8.0	12.8	36.0	1.7	529	209