



ワタミde健康 おいしい

まごころ込めて、また明日。

ワタミ
の宅食

※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いた場合の目安の数値です。

550kcal 基準*

たんぱく質量 20g 以上*

食塩相当量 2.0g 以下*

食物繊維 7g 以上*

新発売

おいしさとバランスを 両立したお弁当

医療従事者の方に高い評価をいただいています!

味への満足度

90%

味に関する評価

「おいしい」と
9割が回答

栄養価の評価

97.5%

糖尿病診療ガイドラインを考慮

栄養価に関する評価

「優れている」と
97.5%が回答

◎こちらのデータは、2024年6月に弊社が主催した(無償)サンプリング調査にご参加いただきました医療従事者からいただいたご意見を纏め、編集して掲載しています。一般的な市場調査の結果ではありません。

平日
(月～金)

698円(本体価格)
1食 753 (税込) 円

宅配料
込み!

ご注文はこちら お問い合わせ、ご相談もお気軽に。

お問い合わせ・お申込み



鳥取県生活協同組合
コープきっちん(夕食宅配)

【平日9～16時】※土・日・祝日は受付ておりません。

通話料無料

0800-200-3451

※写真はイメージです。※熱量、たんぱく質量、食物繊維、食塩相当量は1食あたりの数値です。※熱量の基準値は±50kcal の範囲としています。※栄養成分値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。※土日祝日はお休みです。

●宅食®はワタミ株式会社の登録商標です。

おいしさとバランスを両立したお弁当をご自宅までお届けします。



ワタミde健康 おいしい

550kcal 基準※

たんぱく質量 20g 以上※

食塩相当量 2.0g 以下※

食物繊維 7g 以上※

※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いた場合の目安の数値です。



日本人の
食事摂取基準※をもとに
管理栄養士が
献立を設計

※2020年版



和洋中と
バラエティに富んだ
ラインアップ!



担当のサポーターが
ご自宅まで
お届けします。

ご不在がちな方も
鍵付きボックスで安心



医療従事者の方に高い評価をいただいています!

塩分制限ができていないのに、
制限されている気持ちにならない
おいしいお弁当だった。

30代男性/職業:医師



食事の自己管理を継続することは
困難な方が多いが、栄養計算、
バランスを気にしなくてよい。

60代女性/職業:医師



◎こちらのコメントは、2024年6月に弊社が主催した(無償)サンプリング調査にご参加いただきました医療従事者からいただいたご意見を纏め、編集して掲載しています。一般的な市場調査の結果ではありません。

※写真はイメージです。※熱量、たんぱく質量、食物繊維、食塩相当量は1食あたりの数値です。※熱量の基準値は±50kcalの範囲としています。※栄養成分値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。※冷蔵でお届けしますので、電子レンジで温めて召し上がってください。※土日祝日はお休みです。

ご注文からお届けまで 保証金や入会金などは一切ございません。

2025年4月7日(月)からお届けスタート
詳しくはお電話でお問い合わせください。

① お電話

お申込みはお電話1本でOK

毎週水曜日が翌週分の受付締切。翌週月曜日からのお届けになります。



② ご注文

ご注文は1週間単位です。

週途中でのキャンセルは出来ません。土・日・祝日・年末年始はお休みです。

1週間ごとで
コース変更が可能です

③ お届け

月曜日～金曜日まで毎日お届けします。(祝祭日を除く)

お届けは冷蔵でのお届けです。レンジで容器ごと温めてお召し上がりください。

専用容器に保冷剤を入れてお届けしますので、お留守でも安心です。

(毎日午後5時頃までにお届けします。)
お届けの時間は指定できません。

お弁当容器はリサイクルしますので、軽く水洗いしてから次回配達日にご返却ください。



お問い合わせ・お申込み



鳥取県生活協同組合
コープきっちん(夕食宅配)

【平日9～16時】※土・日・祝日は受付ておりません。

通話料無料

0800-200-3451