

31 常温柔らか食

見た目や食材の旨味をそのままに、特別な製法により舌でつぶせる程の柔らかさになっているお弁当です。

配食業者 花よりだんご

連絡先 03-3802-6211

利用者負担金 520円 **配食日** 年中無休

おかゆ、おにぎり、汁なし



栄養基準値
エネルギー:370kcal、塩分:2.2g以下

32 常温やわらか食

噛む力が弱まった方、咀嚼困難な方向けのお食事で、特別な製法でやわらかく仕上げました。見た目もとても美しいお食事です。

配食業者 宅配クック123

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 510円 **配食日** 1/1～1/3 休業

おかゆ、ペースト対応、おにぎり、汁なし



栄養基準値
エネルギー:400kcal、塩分量:3g以下

高齢者

食事サービス事業のご案内

このサービスは、買物や調理をすることが困難な65歳以上の方に、昼食又は夕食を配達することで、食生活の向上を図るとともに、安否確認を行う事業です。

対象者 …… 以下の①～③すべてに該当する方です(③については㉗㉘㉙いずれか)。

- ①年齢… 65歳以上の在宅高齢者
- ②状況… 通院治療を要する傷病等の身体的理由により調理等困難であること
- ③世帯… ㉗ 一人暮らし世帯
 - ① 同居者が通院治療を要する傷病又は就労していることにより、食事の調達ができない状況にある世帯
 - ② 同居者に一定の障害があり調理等困難である世帯(身障手帳1・2級、愛の手帳所持者、精神的疾患のある者)

対象外 …… ヘルパー・家族等に生活援助を受ける時間帯、デイサービス利用の時間帯

食数 …… 週7食(1日1食)を上限とします

内容 …… 普通食、特別食

利用料金 …… 各業者が定める額

申請書類

- ① 申請書
- ② アセスメント票[長寿サポートセンター・サブセンターの職員またはケアマネジャーが作成]

申請及び開始

- ① 長寿サポートセンター又はケアマネジャーにアセスメント票の作成を依頼します。
- ② 申請書とアセスメント票を、区役所又は長寿サポートセンターに提出します。
- ③ 開始決定の場合、業者から利用者又は開始連絡先に連絡があって配食が開始されます。

業者変更について

- ① 業者変更は、毎月20日メ切で、翌月配食初日より変更となります。
- ② 区へ変更届(兼申請書)を提出する必要があります。
- ③ 新しい業者から利用者又は開始連絡先に連絡があって業者変更となります。

食数増の変更について

食数の増加の場合は、変更届(兼申請書)とアセスメント票の提出が必要です。

その他注意点

- ① 入退院や外出、健康状態などで一時停止や再開をする場合→前日午後3時までに業者に連絡してください。
- ② サービス終了・一時停止・再開・曜日変更・食数減の場合→業者と在宅支援係(☎3647-4319)に連絡をしてください。
- ③ 「刻み・おかゆ対応等内容」「利用者負担金の支払い方法」については、各業者へお問い合わせください。

普通

1 常温普通食

高齢者の健康寿命の伸長を考え、食生活や自立支援のサポートをすることが私たちの使命であると考えております。栄養バランスの良いお食事の提供、また、低栄養予防の為、たんぱく質を毎食16~24g摂取できる、飽きのこない日替わりの献立でお届けします。塩分は1食平均2g前後でございます。

配食業者 **宅配クック123**

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 **450円** 配食日 1/1~1/3 休業

おかゆ、ペースト対応、おにぎり、刻み対応、汁なし



2 常温普通食 ※おかずのみ

高齢者の健康寿命の伸長を考え、食生活や自立支援のサポートをすることが私たちの使命であると考えております。栄養バランスの良いお食事の提供、また、低栄養予防の為、たんぱく質を毎食16~24g摂取できる、飽きのこない日替わりの献立でお届けします。塩分は1食平均2g前後でございます。

配食業者 **宅配クック123**

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 **420円** 配食日 1/1~1/3 休業

ペースト対応、刻み対応、汁なし



3 健康ボリューム食

普通食を利用しているけど、もう少しボリュームが欲しい方に、和風、洋風、中華、揚げ物とバラエティに富んだメニューで、660Kcal前後(おかず+ごはんセット)にエネルギーを設定しています。

配食業者 **宅配クック123**

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 **600円** 配食日 1/1~1/3 休業

おかゆ、ペースト対応、おにぎり、刻み対応、汁なし



4 常温普通食

お食事を楽しんでいただけることをモットーとして、ごはんはお茶碗に入れ、なるべくご家庭で食べられるお食事に近づけるようにして、1食1食を大事に心を込めてお弁当をお届けいたします。

配食業者 **花よりだんご**

連絡先 03-3802-6211

利用者負担金 **430円** 配食日 年中無休

おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



5 常温普通食

栄養バランスが取れたお弁当でありながらも、一般のお弁当と同じような味、食感でお召し上がりいただけます。契約農家による野菜栽培を心掛け、安心・安全な食材にこだわり抜きました。

配食業者 **まごころ弁当**

連絡先 03-6677-0111

利用者負担金 **500円** 配食日 年中無休

おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



6 常温普通食(小)

あまり多くお召し上がりにならない方のためにお作りしました。栄養バランスが取れたお弁当でありながらも、一般のお弁当と同じような味、食感でお召し上がりいただけます。契約農家による野菜栽培を心掛け、安心・安全な食材にこだわり抜きました。

配食業者 **まごころ弁当**

連絡先 03-6677-0111

利用者負担金 **400円** 配食日 年中無休

おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



7 常温普通食 ※配達不可(有明)

高齢者配食実績32年。親身な見守りと気配りの一言で、お客様の体調の変化を気に掛けております。おかずやご飯は車で温めながらお持ちし、レンジ1分程度の加熱も可能です。毎日嬉しいデザートとみそ汁付き。お客様に合わせたきめ細かい対応が自慢です。

配食業者 **みやこ食品**

連絡先 03-3619-3612

利用者負担金 **450円** 配食日 年中無休

やわらか飯、おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁あり



8 常温普通食 ※配達不可(有明、豊洲、東雲、新砂、辰巳)

8割以上国産食材を使用し、カツオや昆布で出汁取り、塩分を抑えながらも美味しいお食事を提供致します。

配食業者 **ライフデリ江東店**

連絡先 03-6658-5536

利用者負担金 **425円** 配食日 年中無休

やわらか飯、おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値
エネルギー:500~600kcal、塩分:2~3g

冷蔵普通食 ※必ず電子レンジで温めてください

9 まごころ御膳(冷蔵普通食)

主菜と3種類の副菜にごはんがついたお弁当です。管理栄養士監修の、バランスに配慮しおいしさにこだわった日替わりのお食事をお届けします。塩分・カロリーだけでなく肉、魚介、野菜のバランスも大切にしています。

配食業者 **ワタミの宅食**

連絡先 0120-321-510

利用者負担金 **415円** 配食日 12/31~1/3 休業

汁なし



※ワタミの宅食の支払いは、前払いまたは口座振替となります。

10 まごころ手鞠(冷蔵普通食) ※おかずのみ

お手頃サイズ、主菜と3種類の副菜です。管理栄養士監修の、バランスに配慮しおいしさにこだわった日替わりのお食事をお届けします。塩分・カロリーだけでなく肉、魚介、野菜のバランスも大切にしています。

配食業者 **ワタミの宅食**

連絡先 0120-321-510

利用者負担金 **285円** 配食日 12/31~1/3 休業

汁なし



11 まごころおかずきざみご飯セット(冷蔵普通食)

主菜と4種の副菜を食べやすくきざみにしたお弁当です。管理栄養士監修のバランスに配慮しおいしさにこだわった日替わりのお食事をお届けします。塩分・カロリーだけでなく肉、魚介、野菜のバランスも大切にしています。

配食業者 **ワタミの宅食**

連絡先 0120-321-510

利用者負担金 **425円** 配食日 12/31~1/3 休業

汁なし、おかゆ



12 まごころおかず(冷蔵普通食) ※おかずのみ

1食分の野菜*1がとれて、体づくりに不可欠なたんぱく質もしっかりとれます。主菜と4種類の副菜です。管理栄養士監修の、バランスに配慮しおいしさにこだわった日替わりのお食事をお届けします。塩分・カロリーだけでなく肉、魚介、野菜のバランスも大切にしています。

配食業者 **ワタミの宅食**

連絡先 0120-321-510

利用者負担金 **425円** 配食日 12/31~1/3 休業

汁なし



※1:厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量(350g)の1/3量を使用(生換算)

たんぱく質

13 常温たんぱく・塩分調整食

たんぱく質の制限が必要な方のためのお弁当です。良質のたんぱく質を含む食材を使用したメニューをお届けします。毎日の面倒な栄養計算の手間が省け、食事療法を無理なく続けられます。おかず1食あたりのエネルギーは310kcal前後、たんぱく質は10.0g以下に設定しております。

配食業者 宅配クック123

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 510円 **配食日** 1/1～1/3 休業
おかゆ、ペースト対応、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値

エネルギー:600kcal、たんぱく質:14.3g以下、
塩分量:2g未満、カリウム:550mg以下、リン:230mg以下

14 常温たんぱく質量調整食

たんぱく質の制限がある方にお勧めのお弁当です。たんぱく質は1食あたり約14.5gとなっております。

配食業者 花よりだんご

連絡先 03-3802-6211

利用者負担金 520円 **配食日** 年中無休
おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値

エネルギー:600kcal、たんぱく質:14.5g
カリウム:600mg以下、リン:240mg、塩分:2g以下

15 常温たんぱく食

かかりつけの医師による指導があり、たんぱく質の摂取量に注意が必要な方のためのお弁当です。美味しさを重視してお作りしていますので無理なく続けることができます。契約農家による野菜栽培を心掛け、安心・安全な食材にこだわり抜きました。

配食業者 まごころ弁当

連絡先 03-6677-0111

利用者負担金 600円 **配食日** 年中無休
おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値

エネルギー:600kcal、たんぱく質:10g以下、
カリウム:500mg以下、リン:210mg以下、塩分量:2g以下

16 幸たんぱく食(たんぱく質強化食)

普通食よりさらにたんぱく質を強化したお弁当。たんぱく質が不足し、筋力が低下する事で正しい姿勢が保てなくなると、肩こり、腰痛となり、転倒しやすくなるリスクも増えます。1食に必要なたんぱく質が20g(約たまご3個分)以上取れます。

配食業者 宅配クック123

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 550円 **配食日** 1/1～1/3 休業
おかゆ、ペースト対応、おにぎり、刻み対応、汁なし



塩分ケア

17 常温食塩相当量等調整食

塩分を2g以下に抑えたお弁当で、薄味となっており、塩分が気になる方向けのお弁当となります。

配食業者 花よりだんご

連絡先 03-3802-6211

利用者負担金 520円 **配食日** 年中無休
おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値

エネルギー:600kcal、塩分:2g以下

18 常温減塩食 ※配達不可(有明)

塩分が気になるお客様向けのお弁当です。当社専属の栄養士が、塩分2.3g以下でしっかりした味付けのお弁当を温かいままお届けします。

配食業者 みやこ食品

連絡先 03-3619-3612

利用者負担金 450円 **配食日** 年中無休
やわらか飯、おかゆ、おにぎり、汁なし



栄養基準値

エネルギー:約600kcal、たんぱく質:約25g
糖質:約85g、塩分:2.3g以下

エネルギー

19 常温カロリー・塩分調整食

カロリーが気になる方にお勧めの栄養バランスとボリュームにこだわったお弁当です。和風・洋風・中華風とバラエティに富んだ、60種類以上のメニューをご用意しています。おかず1食あたりのエネルギーは240kcal(3単位)前後に設定しております。

配食業者 宅配クック123

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 510円 **配食日** 1/1~1/3 休業

おかゆ、ペースト対応、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値
エネルギー:520kcal、塩分量:2g未満

20 常温エネルギー量調整食

おかず1食あたり約240kcalとなっており、塩分量も抑えてありますので、カロリー制限のある方にお勧めのお弁当となります。

配食業者 花よりだんご

連絡先 03-3802-6211

利用者負担金 520円 **配食日** 年中無休

おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値
エネルギー:490kcal、塩分:2g以下

21 常温カロリー食

ダイエットや食事療法などカロリー計算が必要な方のためのお弁当です。美味しさを重視してお作りしていますので無理なく続けることができます。契約農家による野菜栽培を心掛け、安心・安全な食材にこだわり抜きました。

配食業者 まごころ弁当

連絡先 03-6677-0111

利用者負担金 600円 **配食日** 年中無休

おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値
エネルギー:490kcal、塩分量:2g以下

22 常温エネルギー調整食 ※配達不可(有明)

ご飯とおかずで約400kcalです。カロリー制限のある方にお勧めです。低カロリー・減塩調味料を使用していますので、安心してお召し上がりいただけます。ホット&コールドでお届けします。

配食業者 みやこ食品

連絡先 03-3619-3612

利用者負担金 510円 **配食日** 年中無休

汁なし



栄養基準値
エネルギー:約400kcal、たんぱく質:約18g
脂質:約11g、炭水化物:60g、塩分約2g

23 常温カロリー調整食 ※配達不可(有明、豊洲、東雲、新砂、辰巳)

カロリー管理が必要な方にお勧めのメニューです。ご提供する食事自体は一日1400kca設定です。

配食業者 ライフデリ江東店

連絡先 03-6658-5536

利用者負担金 560円 **配食日** 年中無休

やわらか飯、おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値
エネルギー:約480kcal、塩分:2g~3g

消化にやさしい

24 常温消化にやさしい食

体調不良で消化機能が弱くなっている方、消化器系の手術後の自宅療養の方向けのお食事です。

配食業者 宅配クック123

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 510円 **配食日** 1/1~1/3 休業

おかゆ、ペースト対応、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値
エネルギー:450kcal、塩分量:2g未満

透析

25 常温透析食

透析治療中の方向けのお食事です。他の特別食と同じようにきちんと栄養価に沿ってご提供しております。

配食業者 **宅配クック123**

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 **510円** 配食日 1/1～1/3 休業

おかゆ、ペースト対応、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値

エネルギー:600kcal、塩分量:2g未満
カリウム:665mg以下、リン:300mg以下

26 常温腎臓食・透析食 ※配達不可(有明、豊洲、東雲、新砂、辰巳)

たんぱく質や塩分に制限があり、カリウムやリンにも配慮が必要な方向けのメニューです。低減調理法により実際のお食事ではカリウムとリンは更に2～3割程度減ります。

配食業者 **ライフデリ江東店**

連絡先 03-6658-5536

利用者負担金 **650円** 配食日 年中無休

やわらか飯、おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値

エネルギー:600kcal、塩分:2g未満
たんぱく質:40g/1日、60g/1日
カリウム:500～600mg以下、リン:250mg以下

ムース

27 常温ムースセット食

嚥む力、飲み込む力が弱くなっている方向けのお食事です。美味しく召し上がって頂くため、「肉、魚、野菜」が持つ素材本来の味を大切にしております。

配食業者 **宅配クック123**

連絡先 03-5606-7022

利用者負担金 **510円** 配食日 1/1～1/3 休業

おかゆ、ペースト対応、おにぎり、汁なし



栄養基準値

エネルギー:380kcal、塩分量:2g未満

28 常温ムース食

咀嚼力・摂食機能の低下した方向けのムース状のお弁当となります。

配食業者 **花よりだんご**

連絡先 03-3802-6211

利用者負担金 **460円** 配食日 年中無休

おかゆ、ペースト対応、汁なし



栄養基準値

エネルギー:370kcal、塩分:3g以下

29 常温ムース食

食べ物を噛むことや、飲み込むことが困難な方に適したムース食です。見た目の美味しさや料理の香りも兼ね備えているので、美味しい食事を安心してお召し上がりいただけます。契約農家による野菜栽培を心掛け、安心・安全な食材にこだわり抜きました。

配食業者 **まごころ弁当**

連絡先 03-6677-0111

利用者負担金 **550円** 配食日 年中無休

おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値

エネルギー:380kcal、塩分量:2g以下

30 常温ムース食 ※配達不可(有明、豊洲、東雲、新砂、辰巳)

嚥下食ピラミッドのL3～5まで幅広い利用者の方に対応可能です。手作りのおかずをミキサーにかけた自然な味わいで、舌でつぶせるなめらかさです。

配食業者 **ライフデリ江東店**

連絡先 03-6658-5536

利用者負担金 **460円** 配食日 年中無休

やわらか飯、おかゆ、おにぎり、刻み対応、汁なし



栄養基準値

エネルギー:約300kcal、塩分:2～3g