

栄養だより

宅配食について

- バランスの良い食事を取りたいけど自分で作るのは難しい…
- 買い物に行くのが大変…
- 同じメニューばかりになってしまう…

そんな方は、宅配食を選択肢の1つに入れてみてはいかがでしょうか。
宅配食のサービスは数多くありますので、選び方のポイントをご紹介します。



- 食事の種類：普段の食事と似ているものはどれか確認しましょう

普通食

やわらか食

制限食（塩分制限や糖尿病用など）

- アレルギーや好き嫌い対応の必要の有無：メニューは固定か選択性かも確認しましょう

必要

不要

- 食事タイプ：自宅でご飯やお粥の準備ができるかを考えて決めましょう

ごはん+おかず

おかずのみ



- 保管方法：保管場所を考えてみましょう

冷蔵

冷凍

常温



- 宅配のタイミング：保管場所の広さ、在宅の必要性の有無、置配してくれるか確認の上検討しましょう

毎日

指定した日いつでも

指定された曜日で固定

- 調理方法：家にある調理器具とご自身で使えるかを確認してみましょう

電子レンジ

湯煎

そのまま

- 注文単位：保管場所にいくつ置いておけるか確認して決めましょう

1つから可能

最低注文数あり



他に確認が必要なポイントとして、おいしさ、価格、宅配エリアなどがあります。
希望の条件をリストアップし、ご自身に合った宅配食を探してみてください。
食事サービス事業を実施している自治体もあります。



材料(2人分)

- ごはん ……………300g
- 玉ねぎ ……中 1/2 個(80g)
- 赤パプリカ ……1/4 個(40g)
- 冷凍スライスオクラ ……20g
- ツナ油漬缶 ……1缶(75g)
- カレールウ ……2片(約 40g)
- 水 ……………150ml

作り方

- ①玉ねぎ・赤パプリカをみじん切りにする。
 - ②①と冷凍スライスオクラを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで600Wで2分間加熱する。
 - ③②に油切りしたツナ、カレールウと水を入れてラップをし、600Wで6分間加熱する。
 - ④よく混ぜたら、皿に盛りつけて完成。
- ※お好みにサラダやゆで卵を添えるのもおすすめです。



栄養量(1人分)：エネルギー 381kcal /たんぱく質 13.5g /脂質 8g /炭水化物 64.9g /食塩相当量 2.4g