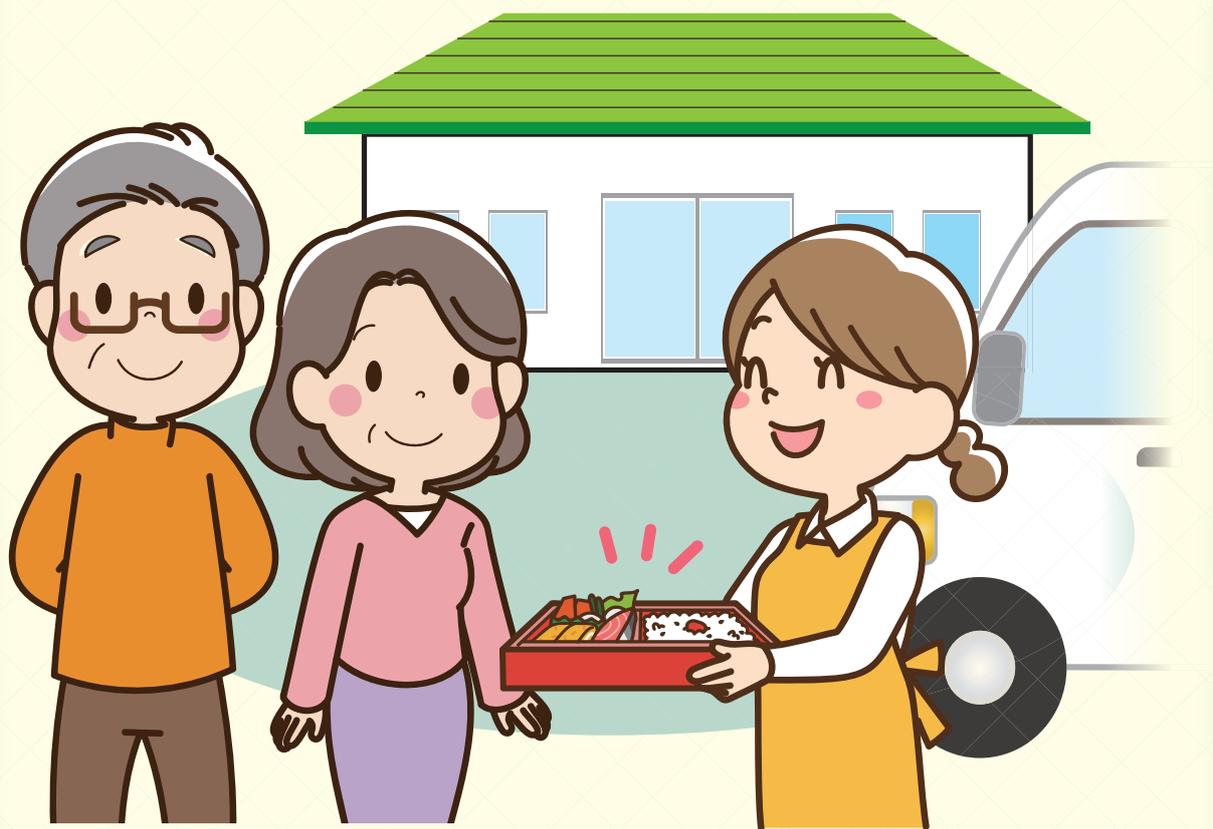


令和8年度版

あげお 配食サービス



上尾市健康福祉部高齡介護課

栄養のバランスのとれた 食事をお届けします。

高齢者の一人暮らしや、毎日の食事に不安がある人のために、栄養バランスのとれた食事をご自宅までお届けいたします。食事は高齢者向けに調理してありますが、ご利用は高齢者に限らず、どなたでもお申込みいただけます。パンフレット内の「あげお配食サービス協力店」の中からお店を選び、直接、お店にお電話またはFAXでご連絡ください。



・「あげお配食サービス協力店」は、「上尾市見守りネットワーク」に登録しています。



お申し込みは電話またはFAXで、 直接 協力店にご連絡ください。



利用者（市民）



あげお配食サービス協力店

※お店によって注文方法が異なります。利用料金等が改定されている場合もあります。
※お支払い方法は、協力店によって異なりますので、注文のときに確認してください。
※掲載している情報は、令和8年4月1日現在のものです。利用料金などは変更になることがありますので、お申し込みの際にご確認ください。



あなたの体型は大丈夫？早見表でBMI (体格指数)を確認してみましょう！

BMI (体格指数)の求め方

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

低体重…18.5未満

普通体重…18.5～25未満

肥満…25以上



65歳以上の方が
目標とするBMIは
21.5～24.9です。

		(体重)					
cm \ kg	35	40	45	50	55	60	
140	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	
145	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	
150	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	
155	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	
160	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	
165	12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	
170	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	
175	11.4	13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	

(身長)

たんぱく質を含む食品を意識してとりましょう！

👉 朝のたんぱく質が不足している！

- 日本人は3食の中で朝食に摂るたんぱく質量が一番少ないというデータがあります。
- 寝ている間はたんぱく質の供給がないのでたんぱく質を構成するアミノ酸が不足しがちです。

👉 毎食20g以上を目標に！

- 1日のたんぱく質推奨量は男性60g、女性50gです（※65歳以上）
目安は1日で左手にのる大きさの魚と肉（厚さは小指の厚さ）、右手にのる大きさの豆腐と卵をとります。
- たんぱく質は一度にたくさん摂っても、余分なたんぱく質は栄養として吸収されず、体外に排出されます。3食や補食を含めて1日の中で偏りがないように摂ることが大切です。
- たんぱく質を含む食品の重さと食品のたんぱく質量はイコールではありません。食事をきちんと食べていても、たんぱく質の含有量は思っているより少ない場合もあります。以下の表を参考にしてください。

食品のたんぱく質量

【日本食品標準成分表(八訂)2025年より】

食品名	目安量	たんぱく質量	食品名	目安量	たんぱく質量
ごはん	1膳150g	3.0g	チーズ スライス1枚6p1個	18g	3.9g
うどん	1玉200g	4.6g	プリン	1個90g	5.1g
食パン(6枚切り)	1枚60g	4.4g	卵	1個50g	4.8g
あんぱん(こしあん)	1個120g	7.4g	さば	1切80g	14.2g
あんぱん(つぶあん)	1個120g	7.6g	鮭	1切80g	15.1g
木綿豆腐	1/6丁50g	3.4g	ツナ缶	スプーン1杯25g	3.6g
絹ごし豆腐	1/6丁50g	2.7g	鶏もも肉皮つき	80g	13.9g
厚揚げ	20g	2.1g	鶏むね肉皮つき	80g	12.4g
納豆	1パック50g	7.3g	ハム	2枚20g	3.2g
牛乳	1杯150g	4.5g	ベーコン	1枚20g	2.2g
ヨーグルト	1個100g	3.3g	ソーセージ	1本20g	2.1g

- 料理が大変な場合は、配食サービスのお弁当や市販の総菜、缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

協力店名

永寿荘 食べ楽弁当

(さいたま市西区中釘2345-1)



【普通食】
カロリー 510kcal
食塩相当量 2.1g



【ムース食】
カロリー 300kcal
たんぱく質 30g
食塩相当量 10g未満

【カロリー調整食】
カロリー 1,063kcal
食塩相当量 8g未満

【たんぱく調整食】
カロリー 1,313kcal
たんぱく質 40又は60gより選択可
食塩相当量 6g未満
カリウム 1,790mg

調整食はその性質上1日単位でカロリー計算をします。(配送は1食からでも可能です。)
数値は平均値となり、メニューにより若干の差がございます。

容器 回収・使い捨て
(どちらも別料金はございません。)

宅配状態 冷蔵
※置き配達も可能です。
まずはご相談ください。

利用者の皆様へ

骨折や入院のリスクを減らす“食の投資”
まずは週1回で“食べた日の体調の違い”を感じてください

電話番号 048-729-6070

FAX 048-729-6072

電話受付時間 9:00~17:00

宅配地域

上尾市、さいたま市西区
※一部対応不可。詳細はお問合せください。

休業日等

土日、12月30日~1月3日 ※祝日は営業

利用料金(税込)

普通食	624円
カロリー調整食	829円
たんぱく調整食	922円
ムース食	751円

※ごはんはそれぞれのメニューに+86円でお付けできます。

協力店名

コープみらい コープデリ大宮センター

(さいたま市北区吉野町2-283-8)



【舞菜弁当】
1食あたり週平均
カロリー 500kcal 基準
たんぱく質 13.0g※
食塩相当量 3g以下
おかず5種類+ご飯150g



【舞菜おかず】
1食あたり週平均
カロリー 400kcal 基準
たんぱく質 19.0g※
食塩相当量 4g以下
おかず6品



【舞菜ミセン弁当】
1食あたり週平均
カロリー 280kcal 基準
たんぱく質 10.3g
食塩相当量 1.5g以下
おかず3種類+ご飯80g



【舞菜しっかりおかず】
1食あたり週平均
カロリー 450kcal 基準
たんぱく質 17.7g※
食塩相当量 4g以下
おかず4品

※2026年3月23日週の週平均値です。

容器 回収・一部使い捨て 宅配状態 冷蔵

利用者の皆様へ

毎日夕食を楽しんでいただけるよう管理栄養士監修のバラエティ豊かな献立を用意しました。
月曜日から金曜日のうち、週3日からお届けします。

電話番号 0120-502-160

電話受付時間 月曜~金曜 9:00~19:30
土曜 9:00~17:00

宅配地域

市内全域

休業日等

土曜日・日曜日 及び年始(別途ご案内)

利用料金(税込)

(1) 舞菜弁当	680円
(2) 舞菜ミセン弁当	464円
(2) 舞菜おかず	702円
(3) 舞菜御膳	842円
(4) 舞菜しっかりおかず	756円
(5) エネルギー塩分調整食	842円

協力店名

宅食ライフ 上尾店

(上尾市小泉904-2小泉ハイツB棟)



【普通食】
カロリー 460kcal~
たんぱく質 12g~
食塩相当量 1.8g

容器 回収 宅配状態 常温

利用者の皆様へ

皆様に安心・安全な野菜を食べていただきたくて、土からこだわり、まごころをこめて弁当を作ってます。おいしいお弁当とどけます！

電話番号 **048-676-6744**

FAX **048-699-7258**

電話受付時間 **8:00~19:00**

宅配地域

市内全域

休業日等

日曜日

利用料金(税込)

普通食 (おかずのみ)	550円
普通食	620円
小町	500円
小町 (大)	550円

協力店名

宅配クック123 上尾桶川北本店

(桶川市寿2-3-15寿ビル101号)



【普通食】メ/ル(ご飯付)
カロリー 508.4kcal
たんぱく質 18.1g
食塩相当量 2.0g

【健ボ】鶏肉トマト(ご飯付)
カロリー 669.4kcal
たんぱく質 23.1g
食塩相当量 2.7g

【行事食】天ぷら(ご飯付)
カロリー 603kcal
たんぱく質 18.7g
食塩相当量 1.9g

容器 使い捨て(電子レンジ加熱可能) 宅配状態 常温

利用者の皆様へ

低栄養・フレイル予防に大切なたんぱく質。
123のお弁当なら厚生労働省推奨の
たんぱく質「一食16~24g」が必ず摂れます。
おかゆ・刻みも無料で対応いたします！
「見守り・安否確認」もしっかりと対応いたします！
新しい時代の「健康支援型配食サービス」です。
無料試食もご用意。お気軽にご連絡ください。

電話番号 **048-780-2854**

FAX **048-780-2856**

電話受付時間 **9:00~17:00**

宅配地域

市内全域 (桶川市・北本市も配達可能)

休業日等

年始 (1月1日~1月3日)

利用料金(税込)

	おかずのみ	ご飯付
普通食	577円	685円
健康ボリウム食	680円	788円
各特別食	777円	885円

(カロリー・塩分調整食/たんぱく・塩分調整食/
やわらか食/ムースセット食/消化にやさしい食/
透析食)

協力店名

とこわか-home-

(上尾市井戸木2-19-14小野ビル2F)



【普通食】(ご飯付)
カロリー 580kcal
たんぱく質 13.9g
食塩相当量 2.1g

【カロリー・塩分調整食】(ご飯付)
カロリー 570kcal
たんぱく質 13.8g
食塩相当量 2.0g以下

容器 使い捨て 宅配状態 温かい・常温

利用者の皆様へ

- 1、お店で毎日手作り：出来立ての美味しさを食卓までお届けします！
- 2、契約など不要：週1回でも月1回でも一度きりでもOKです！
- 3、1個から送料無料でご自宅までお届けします。お気軽にご注文下さい！

電話番号 **048-662-9592**

FAX **048-662-9086**

電話受付時間 **8:00~15:00**

宅配地域

市内全域

休業日等

日曜・祝日・年末年始

利用料金(税込)

	おかずのみ	ご飯付
普通食	500円	650円
普通食DX	500円	750円
塩分調整食	500円	650円
やわらか食	800円	950円
ムース食	800円	950円
たんぱく調整食	800円	950円

協力店名

ニコニコキッチン 上尾中央店

(上尾市本町3-6-1)



【ヘルシーメニュー】
カロリー 212.8kcal
たんぱく質 11.9g
食塩相当量 2.1g

【元気メニュー】

容器 回収(ご希望により使い捨ても対応可能) 宅配状態 常温(電子レンジ加熱可能)

利用者の皆様へ

安否確認・個別対応に力を入れております。
買物代行(手数料無料で日用品に限る)や、刻み食・おかゆ等も無料で承っております。
お好きな時に一食から注文OKで、当日の注文やキャンセルも出来るため、ご利用者様の都合に合わせてやすくなっております。
気になる方はお問い合わせください！

電話番号 **048-782-5925**

FAX **048-782-5230**

電話受付時間 **8:30~17:30**

宅配地域

市内全域、桶川市、さいたま市(※一部)、伊奈町

休業日等

1月1日~1月3日(土日祝も営業しております)

利用料金(税込)

・ヘルシーメニュー (カロリー/塩分調整食)	723円
・元気メニュー	810円
・介護食 (透析用・糖尿病・軟菜食・嚥下食) ※好き嫌い対応、刻み、おかゆ、大盛り などのご要望も無料で承ります。	831円
・朝食(軽食)	280円

協力店名

配食サービス けんたくん 北上尾店

(上尾市原市1425-44)



【バランス食ライス付き】
カロリー 648kcal
たんぱく質 24.5g
食塩相当量 2.8g

容器 使い捨て 宅配状態 温かい・冷凍の2種類

利用者の皆様へ

朝・昼・夜、好きな時に好きな数だけ食べられる宅配弁当。お野菜たっぷり約30品目、お魚も骨を取り除いてます。

京風の味です。

お申し込みは、お電話1本でOK!

病態食から普通食まで540円～

電話番号 **0120-56-4158**
048-780-2045

FAX **048-780-2046**

電話受付時間 **9:00～17:00**

宅配地域

市内全域

休業日等

日曜日・12月31日～1月3日

利用料金(税込)

朝・昼・夕

・普通食 (バランス)

・高血圧・心臓病食

糖尿病食 (インスリン治療用・治療なし)

腎臓病食 (透析用・透析前)

もご用意しております。

協力店名

まごころ弁当 上尾店

(上尾市東町1-1-5)



【普通食】
カロリー 228kcal
たんぱく質 12.5g
食塩相当量 2.4g

【ごはん 170g】
カロリー 286kcal
たんぱく質 4.3g
食塩相当量 0g

【ムース食おかずのみ】
カロリー 288kcal
たんぱく質 5.3g
食塩相当量 1.8g



【糖質カロリー調整食おかずのみ】
カロリー 233kcal
たんぱく質 13g
食塩相当量 1.9g



【まごころ小町ご飯130g+おかず】
カロリー 340.4kcal
たんぱく質 10.6g
食塩相当量 1.2g



容器 回収 (ご希望により使い捨てでも対応可能) 宅配状態 常温

利用者の皆様へ

アレルギー・きざみ食・おかゆにも無料で対応いたします。特別なご契約は必要ありません。前日までにお電話頂ければ配達いたします。1度だけ1食だけの注文も喜んで承ります。安否確認もいたします。事前に緊急連絡先をお伝えください。無料試食も承ります。お気軽にご連絡ください。

電話番号 **048-782-6841**

FAX **048-782-6842**

電話受付時間 **8:00～18:00**

宅配地域

市内全域

休業日等

日曜日・1月1日～1月3日

利用料金(税込)

	おかずのみ	ご飯付
普通食	560円	630円
糖質カロリー調整食	780円	830円
たんぱく調整食	830円	880円
ムース食	660円	710円
まごころ小町 小 (ご飯付)		490円
まごころ小町 大 (ご飯付)		570円

協力店名

まごころ弁当 さいたま・上尾店

(上尾市瓦葺544)



【普通食】鮭の塩焼き(ご飯付)
カロリー 521kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 3.0g



【小町(大)】チキンステーキ(ご飯付)
カロリー 402kcal
たんぱく質 10.4g
食塩相当量 1.2g

【おかずのみ】
カロリー 241.9kcal
たんぱく質 11.0g

【ハッシュドビーフ】
カロリー 159.6kcal
たんぱく質 7.0g
食塩相当量 10.4g

容器 回収 (ご希望により使い捨ても対応可能) 宅配状態 常温

利用者の皆様へ

栄養のバランスを考えた安心・安全なお弁当を1食からお届けします。おかゆや刻み食など個別のご要望にも無料でお応えしています。1食ごとに常温でお届けし「安否確認」もいたします。まずはお気軽にお問い合わせください。

電話番号 048-795-4616

FAX 048-795-4619

電話受付時間 8:00~18:00

宅配地域

市内全域

休業日等

日曜日・1月1日~1月3日

利用料金(税込)

	おかずのみ	ご飯付
普通食	540円	620円
小町・大		510円
小町・小		470円
糖質カロリー調整食	680円	760円
たんぱく調整食	800円	880円
ムース食	670円	750円

協力店名

ワタミの宅食埼玉伊奈営業所

(北足立郡伊奈町寿1-84-3)



【まごころ御膳】※5日間コース平均
カロリー 500kcal 基準
食塩相当量 2.5g以下

容器 回収 (回収した容器はリサイクル) 宅配状態 冷蔵

利用者の皆様へ

- バランスよく栄養が取れるよう献立を設計。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。
- 飽きずに楽しんでいただけるよう季節の食材や行事を感じる料理を献立に取り入れたり、特別弁当の販売もしています。
- オリジナルの「わたみのかさねだし」を開発するなど、風味、香り、食感すべてにこだわります。

電話番号 0120-321-510

「ワタミの宅食」受付センター

電話受付時間 9:00~18:00

宅配地域

市内全域

休業日等

日曜日、12月31日~1月3日

利用料金(税込)

	(月~金・5日間コース)	1食あたり
まごころ手鞠	2,950円	590円
まごころ小箱	3,100円	620円
まごころ御膳	3,550円	710円
まごころおかず	3,450円	690円
まごころダブル	3,950円	790円

※1食あたりプラス40円で、週1日1食から希望の曜日にお届けします。詳しくはお問い合わせください。