

からだ想い、家族想いのあったか健康応援団

ウェルネスダイニングから新商品のご案内です



包丁いらずで簡単につくれる♪
制限食料理キット



- ▶誰でも作れる簡単レシピ付き
- ▶食材は全てカット済み
- ▶タレや調味料も全て管理栄養士が調整済みなので制限食なのに味付けも楽々

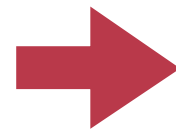


- ▶火が通りづらいものは下茹でしており、調理時間を時短！
- ▶材料が余る心配なし
- ▶火加減や時間を調整してお好みの硬さに仕上げて◎



- ▶主菜1品+副菜1品が完成
- ▶出来立てアツアツが食べられる
- ▶洗い物も少なくて後片付けもラク

献立に悩まない
包丁いらず
調味料の計量なし



自炊をしながら
面倒くさい部分を
解決！

既存の宅配食と同じ方法です

- お届け方法 ヤマト運輸クール冷凍便 全国宅配・日時指定可
- お支払方法 郵便局・コンビニ払（後払い）、クレジットカード、代金引換（手数料300円）



包丁いらずで簡単につくれる♪ 制限食料理キット

食事制限でお悩みの方へ4つのコースをご用意!

栄養バランス 料理キット



270kcal±10%
塩分2.5g以下

カロリーや塩分を調整し、
栄養バランスに配慮しています。
食習慣を改善したい方や
生活習慣病予防など健康に
気をつけたい方におすすめです。

7食セット	4,800円 (税抜)
14食セット	9,500円 (税抜)
2人用 (7食×2)	9,500円 (税抜)

カロリー & 糖質制限 料理キット



240kcal±10%
糖質15g以下
塩分2.5g以下

1日の摂取カロリーを
制限したい方や、体型を
気にされている方にもおすすめの
ヘルシーな食事です。
糖質にも配慮しました。

7食セット	4,800円 (税抜)
14食セット	9,500円 (税抜)
2人用 (7食×2)	9,500円 (税抜)

塩分制限 料理キット



270kcal±10%
塩分2.0g以下

香味野菜や香辛料・出汁を使用し
塩分を調整しながらおいしさが
引き立つよう工夫をしています。
塩分を抑えたい方に
おすすめの食事です。

7食セット	4,800円 (税抜)
14食セット	9,500円 (税抜)
2人用 (7食×2)	9,500円 (税抜)

たんぱく & 塩分調整 料理キット



300kcal±10%
塩分2.0g以下 / たんぱく10g以下
カリウム500mg以下

たんぱく質を10g以下に抑え、
カリウムを減らしました。
ご病気などでたんぱく質を
低く抑えたい方におすすめです。

7食セット	4,900円 (税抜)
14食セット	9,700円 (税抜)
2人用 (7食×2)	9,700円 (税抜)



包丁いらずで簡単につくれる♪ 制限食料理キット

ウェルネスダイニングの料理キットは **管理栄養士監修**で
他にはない、**食事制限に特化**しています。
お弁当タイプの宅配食にはない **できたてを食べる**ことが可能です。

こんなシーンでご利用いただけます

- **あらかじめ作る予定ではなく、気が向いた時に作りたい**
冷凍で7食～まとめてお届けのため冷凍庫にストックしておいて好きな時に調理が可能です。
チルド品が多いミールキットですが冷凍で日持ちがするからこそ「今日作らなきゃ」というプレッシャーがないのも魅力です。
- **自分の分だけ、家族一人の分だけ作りたい**
一人前のご用意なので自分だけの分や制限をしている家族一人分だけの調理が可能です。
また、材料があまらぬのもうれしいポイント。
- **お弁当タイプは手抜き感があって罪悪感がある**
パックに入っているお弁当だと毎日「お弁当を食べている感」が強く、飽きてしまう場合も。
家族のための制限食だからこそ「お弁当」ではなく「手作り」をしたい方におすすめです。
- **制限食だけれどいろんなメニューが食べたい**
メニューが30種類あるため、毎日食べても飽きがこなく、肉・魚・野菜をバランスよく食べられます。
自炊では、バリエーションが少なくなりがちな制限食ですが多彩なメニューでお楽しみいただけます。