

健康長寿の基本は「食」にあり

～高齢期は「低栄養」の予防を～

「高齢期になると粗食でいい、肉・魚は食べなくていい」
そんなことはありません。
高齢期の食生活で気をつけることは、メタボより「低栄養」です。
毎日しっかりと食事をとることが健康の第一歩です。



主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく

主菜

(肉・魚・卵・大豆など)
体をつくる主成分である
たんぱく質の供給源となるもの

副菜

(汁物・野菜・海藻・きのこなど)
ビタミンやミネラル、
食物繊維を多く含むもの

主食

(ご飯・パン・麺類など)
炭水化物を多く含み、
エネルギー源となるもの



1日1回とりましょう
牛乳・乳製品、果物



【ご使用についての注意事項】

- このリストは丹後地域で利用できる配食サービスを紹介するもので、特定の事業所のサービスの利用を推奨するものではありません。
- このリストは令和2年9月現在のもので、現在の状況やサービスの詳細については、直接実施主体にご確認ください。内容・配達エリア・実施主体等は今後も変更が予想されます。
- 治療中の方はかかりつけ医・栄養士にご相談の上ご利用ください。
- 栄養管理・衛生管理等一切の責任は実施主体にあります。契約の際には内容をよくご確認ください。

作成 京都府丹後保健所 保健課 健康・母子保健支援係
〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波 855 TEL:0772-62-4312

食事づくりにお困りの高齢者の方へ

丹後地域

配食サービスリスト (宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町)

一人暮らしの高齢者や高齢夫婦のみの世帯が増えている現状を受けて、調理や買い物が困難な方や病気や飲み込む力に合わせた食事を作ることが難しい方に向けて、この地域で利用できる配食サービスの一覧を作成しました。

ご自身の状況に合った配食サービスを選択するときの情報の一つとしてご活用ください。



日々の食事で困っていませんか？

- 食事内容が心配
- 栄養バランスが気になる
- 食事の準備をするのがむずかしい
- どのくらい食べたらいいのかわからない
- 買い物や片付けが大変
- 家族と同じものが食べられない など



配食サービスを上手に活用しましょう

配食サービスとは、一人ひとりにあった食事を自宅等にお届けするサービスです。
健康づくりや介護予防・病気の重症化予防のために、自分に合った配食を選択することが大切です。

配達
いたします



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議
(事務局 京都府丹後保健所)

【企業系配食サービス】

事業所名／ホームページ	所在地／TEL	配食形態	配達エリア	朝・昼・夕 配達曜日・時間帯	注文単位・注文締切	個別対応	価格(税込)	高齢者の 通いの場への配達	備考
仕出し弁当 箱	宮津市小田815 0772-22-8432	常温弁当 スタッフが配達	宮津市(市街中心、 詳しくはお問い 合わせください)	昼食・夕食 月～土(祝日含む) 昼11時～12時15分 夕17時～18時	1食から 昼食:当日9時まで 夕食:当日14時まで	好みに応じた対応	1食 ごはん付500円～600円 おかずのみ450円	場合によっては可能 (配達は宮津市街中心 に限る。20食まで)	
特別養護老人ホーム 天橋の郷 http://www.hokuseikai.or.jp/tenkyonosato/	宮津市字獅子190-4 0772-22-0085	常温弁当 スタッフが配達 安否確認あり	宮津市(栗田地区、 由良地区のみ対象)	夕食 土日のみ 16時～18時	1食から 前日17時まで	介護食対応、好みに 応じた対応、減塩の方 には減塩汁物の提供と 漬け物、佃煮、 ふりかけ等抜きで提供	1食 600円	不可	宮津市からの委託により 配食業務を行っている。
よさのうみ福祉会 伊根の里	与謝郡伊根町大原145 0772-32-1424	常温弁当 スタッフが配達	宮津市(養老地域限定) 伊根町(場所によって 要相談)	昼食 平日のみ 11時～12時	1食から 当日9時まで		1食 550円	可能 (社協主催のものに ついて現在配達中)	
菊水食品株式会社	与謝郡与謝野町字下山田388 0772-43-0077	常温弁当 スタッフが配達 安否確認あり	宮津市(要相談) 与謝野町	昼食・夕食 年中無休(年末年始除く) 昼10時～12時 夕15時～17時	1食から 当日9時まで (5個以上の注文は前日18時まで)	好みに応じた対応 (要相談)	日替弁当(ごはん付)540円 日替(おかずのみ)432円	場合によっては可能 (配達可能エリア内 なら可能。要相談)	夏は保冷箱と保冷剤で対応 しております。弁当以外にも うどん、寿司等の対応あり。
夢かご弁当	与謝郡与謝野町四辻1004 0772-44-1886	常温弁当 スタッフが配達	宮津市(須津のみ) 与謝野町	昼食 平日のみ 10時30分～12時	1食から 当日9時30分まで	介護食対応 好みに応じた対応	ごはん付日替わり弁当550円 おかずのみ日替わり弁当450円	可能	2週間に1回メニュー表を 配布いたします。
社会福祉法人与謝郡福祉会 岩滝あじさい苑 http://iwataki-ajisaien.jp/	与謝郡与謝野町字弓木13-6 0772-46-5761	常温弁当 スタッフが配達	与謝野町 (旧岩滝町地区のみ対象)	夕食 平日のみ 16時30分から配達開始	1食から 当日の午前中まで	介護食対応 好みに応じた対応 アレルギー対応	1食 400円	不可	
株式会社 tango nonno nonna	京丹後市大宮町河辺1050 TANGOミモザ館 0772-68-1050	常温弁当 スタッフが配達 安否確認あり	京丹後市(久美浜町・ 丹後町はエリア外)	昼食 平日のみ 11時30分～12時	週3食から 事前登録により受付 単発利用なし	治療食対応、介護食対応、 好みに応じた対応、 アレルギー対応(要相談)	お弁当宅配サービス のみをご利用の方 おかずのみ560円 ごはん付660円	場合によっては 可能(要相談)	
株式会社健食ライフサービス http://www.kls3.com	兵庫県豊岡市出石町町分48 0796-52-4443	常温弁当・冷凍弁当 冷凍パック・食材配達 スタッフが配達・安否確認	京丹後市	昼食・夕食 月～金(土日祝は真空 (冷凍)弁当及びパック) 9時30分～12時 14時～17時	1食から 前々日の昼12時まで	治療食対応、介護食対応、 好みに応じた対応、アレルギー対応 (詳細はお問い合わせください)	1食(副食のみ) 420円～	可能	お食事や安否確認について 何かお困りでしたら一度 お問い合わせください。
みんなのふる里	京丹後市久美浜町友重802 070-2309-3381	常温弁当 スタッフが配達 安否確認あり	京丹後市 (川上地区、海部地区、 久美浜一区のみ対象)	昼食・夕食(夕食は川上地区・ 海部地区のみ) 火～土 昼食10時30分～11時30分 夕食16時まで	1食から 前日17時まで電話予約	好みに応じた対応 (予約時に相談に応じます)	主食+副食 730円 副食 630円	場合によっては可能 (数に制限あります。 要相談)	冷凍食品、チルド食品、市販調味料は使用して いません。全て調理して仕上げています。一 般家庭の味付。主食・副食2段・布包みになっ ています。副食のみの予約も受付しています。
北丹後福祉会 佐濃デイサービスセンター こうりゅうの里 http://www.kitatango.jp	京丹後市久美浜町竹藤40番地 0772-84-9033	常温弁当 スタッフが配達 安否確認あり	京丹後市 (久美浜町のみ対象)	夕食 平日のみ 16時～17時	1食から 前日夕方まで		1食 600円	不可	対象者は高齢者 (独居もしくは65歳以上のみ の世帯)
ワタミの宅食 京都京丹後営業所 https://www.watami-takushoku.co.jp/	京丹後市大宮町河辺582 0120-191-950	冷蔵弁当・冷凍弁当 冷凍パック・レトルトパック スタッフが配達	宮津市・京丹後市・ 与謝野町	夕食 平日のみ(祝日除く) 9時～17時	週単位 前週水曜日19時まで		1食490円～640円 1週間 2,450円～ 3,200円	可能	
日清医療食品株式会社 https://shokutakubin.com/	東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルディング20階 0120-8149-39	冷凍弁当 宅配便を利用 (ヤマト運輸)	宮津市・京丹後市・ 伊根町・与謝野町	朝食・昼食・夕食 年中無休 受取時間枠指定可	1セット(7食)から 最短4～7日まで注文可能	治療食対応(ケアシリーズ) 介護食対応 (やわらかい食事コース)	コースによる1セット(7食) 3,920円～4,340円(ごはん別) 送料1梱包 (2セットまで)390円	場合によっては可能 (サロン等で発注 すると配達可能)	代金引換またはクレジット カードにて支払い メニューはHP等をご覧ください
株式会社ファンタジーミールタイム https://www.mealtime.jp/	東京都北区赤羽2-51-3 NS3ビル3階 0120-054-014 9時～17時30分(土日祝休み)	冷凍弁当 レトルトパック 宅配便を利用(ヤマト運輸)	宮津市・京丹後市・ 伊根町・与謝野町	朝食・昼食・夕食・間食 年中無休 受取時間枠指定可	最低7食から 7食以上であれば何食でも可 平日12時までのご注文で 翌日お届け可	治療食対応、アレルギー対応 (予約時に相談に応じます)	1食498円～698円 アラカルト単品商品 198円～498円 (麺スイーツ、軽食のシューマイ、まようざなど)	可能 (冷凍品の温めが 可能であれば)	栄養士おまかせ定期便ではお客様 1人につき担当栄養士が1人つき サポート。電話は必ず栄養士が出る ので気軽に相談していただけます。
ウェルネスダイニング株式会社 https://www.wellness-dining.com/	東京都江東区亀戸1-5-7 錦糸町プライムタワー 0120-503-999 9時30分～18時	冷凍弁当 宅配便を利用 (ヤマト運輸)	宮津市・京丹後市・ 伊根町・与謝野町	朝食・昼食・夕食 年中無休 受取時間枠指定可	7食から ご注文から5日前後でお届け	治療食対応 介護食対応 (3つのやわらかレベル)	7食セット4,664円～ 初回は送料無料	場合によっては可能 (受取り後、冷凍保存、 レンジ加熱できる場合、 ヤマト運輸でお届け)	
株式会社ヘルシーネットワーク https://healthynetwork.co.jp	東京都日野市万願寺1-34-3 0120-918-950	冷凍弁当 レトルトパック 宅配便を利用(ヤマト運輸)	宮津市・京丹後市・ 伊根町・与謝野町	朝食・昼食・夕食 年中無休 受取時間枠指定可	1食から 前日11時までで翌日 お届けもご指定可能	治療食対応 介護食対応	1食 498円～	場合によっては可能 (個人名での ご注文に限る)	
タナカフーズ株式会社 https://www.tanakafoods.jp/	滋賀県東近江市能登川町68番地 0748-42-6300	冷凍パック 宅配便を利用 (ヤマト運輸)	宮津市・京丹後市・ 伊根町・与謝野町	1日セット、単品 (詳細はお問い合わせください) 年中無休 受取時間枠指定可	1個から 3日前まで	介護食対応 (ユニバーサルデザイン フード区分3)	おかずセット 1,200円	可能	

【行政系配食サービス】

実施主体担当課	所在地／TEL	配食形態	配達エリア	朝・昼・夕 配達曜日・時間帯	注文単位・注文締切	個別対応	価格(税込)	高齢者の 通いの場への配達	備考
宮津市健康・介護課	宮津市字浜町3012 0772-45-1676	常温弁当 スタッフが配達	宮津市	夕食 月・火・木・金・ 土・日(地区によって配達 日が決まっています) 16時～18時	1食から 利用月の前月末に締切(ただし キャンセルの連絡は2日前まで可)	アレルギー対応	1食 600円	不可	
京丹後市長寿福祉課	京丹後市峰山町杉谷691 0772-69-0330	詳細はお問い合わせください							