

令和6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、ご利用は高齢者にかぎらず、どなたでもお申し込みいただけます。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。

ご利用
の仕方

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)

①利用申し込み

②利用の契約

③お食事のお届け

④料金の支払い



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。

※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6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

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

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アミノ酸が不足しがちになります。

毎食20g以上を目標に！

- ・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。
- ・1日に必要なたんぱく質の量を意識して食事を摂ることが多いかもしれませんが、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。

食品のたんぱく質量

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	3g	納豆	30g	4g
玄米ごはん	1膳150g	4g	枝豆(可食部)	50g	5g
うどん	1玉200g	5g	豆乳	1杯150g	5g
そば・中華麺(生)	1玉120g	10g	高野豆腐	1個17g	8g
食パン(6枚切り)	1枚60g	4g	牛乳	1杯150g	3g
レーズンパン(6枚切り)	1枚75g	5g	ヨーグルト	1個100g	5g
クロワッサン	1個45g	3g	チーズ	スライス1枚 6p1個	18g
あんぱん	1個120g	7g	プリン	1個90g	5g
メロンパン	1個90g	6g	卵	1個50g	6g
コーンフレーク	1食50g	3g	さば	1切れ80g	16g
じゃがいも・さつまいも(皮付き)	生100g	1g	鮭	1切れ80g	20g
長いも	生50g	1g	ツナ缶	スプーン1杯25g	4g
くるみ	10g	1g	鮭フレーク	スプーン1杯25g	6g
ピーナッツ	10g	2g	魚肉ソーセージ	1本70g	7g
豆腐	50g	3g	鶏むね肉	1個25g	5g
煮大豆	20g	3g	ハム	2枚20g	3g
厚揚げ	20g	2g	ベーコン・ソーセージ	1枚 1本	20g

参考資料:あしたが変わるトリセツショー「たんぱく質取扱説明書」

協力店名

永寿荘 食べ楽弁当

(さいたま市西区中釘 2345-1)



電話番号 **048-729-6070**

FAX **048-729-6072**

電話受付時間 9:00~18:00



【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 6g 未満

【たんぱく調整食】
カロリー 1,313~1,230kcal
たんぱく質 30 又は 60g より選択可
食塩相当量 6g 未満
カリウム 1,881mg 以下

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。)
各値は平均値となり、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
(使い捨て容器のみ有料
詳しくはスタッフまで)

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。

宅配地域

上尾市、桶川市、さいたま市西区

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)

	おかずのみ	ご飯付
普通食	577円	642円
ムース食	670円	721円
カロリー調整食	742円	813円
たんぱく調整食	824円	896円

利用者の皆様へ

日々の中で困りごとはありませんか? 「食事の準備が大変になってきた」「もっと健康面に気を遣いたい」など、食や生活に関するお悩みを持たれる方には是非お勧めしたいお弁当です。食べ楽弁当は、上尾市にお住まいの皆様の健康習慣をつくるために全力でサポート致します。

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)



電話番号 **0120-502-160**

電話受付時間 月曜~金曜 9:00~19:30
土曜 9:00~18:00



【舞菜弁当】
1食あたり週平均
カロリー 500kcal 基準
たんぱく質 13.8g※
食塩相当量 3g 以下
おかず 5品+ご飯



【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 17.9g※
食塩相当量 4g 以下
おかず 6品



【舞菜御膳】
1食あたり週平均
カロリー 500kcal 基準
たんぱく質 21.2g※
食塩相当量 4g 以下
おかず 8品



【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 18.4g※
食塩相当量 4g 以下
おかず 4品

※2023年11月20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

宅配地域

市内全域

休業日等

土曜日・日曜日 (年末年始は別途ご案内)

利用料金(税込)

舞菜弁当	615円
舞菜おかず	669円
舞菜御膳	799円
舞菜しっかりおかず	718円
エネルギー塩分調整食	799円

利用者の皆様へ

毎日夕食をお楽しみ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。

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・使い捨て(+20円)

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、まごころをこめてお弁当を作ります。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)	518円
普通食	562円
小町	443円
小町(大)	454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】メバル(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・刻みも無料に対応いたします！「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	540円	594円
健康ポリューム食	680円	734円
各特別食	各777円	各831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-

(さいたま市西区中釘 2345-1)



【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 **048-662-9098**

電話受付時間 8:00~17:00

宅配地域

市内全域

休業日等

土日・日曜・祝日

利用料金(税込)

	おかずのみ	ご飯付
普通食	486円	540円
普通食DX	594円	648円
塩分調整食	486円	540円
やわらか食	810円	864円
ムース食	810円	864円
たんぱく調整食	950円	972円

協力店名

ニコニコキッチン 上尾中央店

(上尾市柏座 1-10-3-114)



【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

容器 回収・使い捨て

宅配状態 常温

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。
一週間に一食から注文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。ご試食無料でご準備させて頂きますので気になる方はお問い合わせください！

電話番号 **048-779-7700**

FAX **048-779-7701**

電話受付時間 8:30~17:30

宅配地域

市内全域

休業日等

1月1日~1月3日

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 好き嫌い対応、刻み、おかゆ、大盛り 全て無料	810円~
・透析食	797円~
・朝食(軽食)	280円

一日一食からご注文承ります

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 550kcal
たんぱく質 22.8g
食塩相当量 2.5g 以下

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います。

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、年末年始

利用料金(税込)

朝・昼・夕

・普通食(バランス) **540円**(ごはん付)

・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

配食のふれ愛 上尾店

(上尾市谷津 2-4-23)



【普通食】
カロリー 502kcal
たんぱく質 15.7g
食塩相当量 2.2g



【おかずのみ】
カロリー 216kcal
たんぱく質 11.4g
食塩相当量 2.2g



【ふれ愛小町】
カロリー 335kcal
たんぱく質 10.5g
食塩相当量 1.3g

【参照:ご飯 170g】
カロリー 286kcal
たんぱく質 4.3g
食塩相当量 0g

容器 回収

宅配状態 常温

利用者の皆様へ

季節に合わせてメニューを入れ替え彩り豊かで栄養バランスも考えた日替わり献立で食事の楽しみを提供いたします。

きざみ・一口大・おかゆなども無料に対応いたします。もちろん無料試食もございますので、まずはお気軽にお問い合わせください。(週一回利用可・電話注文可)

電話番号 **070-9107-4181**

FAX **048-778-5101**

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・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	507円	570円
カロリー調整食	790円	840円
たんぱく調整食	840円	891円
ムース食	670円	725円
ふれ愛小町(ご飯付のみ)		420円

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



【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



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

【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



【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



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

アレルギー・きざみ食・おかゆにも無料に対応いたします。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	515円	570円
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
こまち小(ご飯付)		420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-435.8kcal
たんぱく質 16.7g
食塩相当量 3.0g



【小町(大)】 チキンステーキ(ご飯付)
カロリー-432kcal
たんぱく質 16.1g
食塩相当量 1.2g

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」も致します。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	518円	562円
小町・大		454円
小町・小		432円
糖質カロリー調整食	660円	710円
たんぱく調整食	765円	826円
ムース食	660円	710円

協力店名

(株)武蔵野フーズ 埼玉営業所

(さいたま市岩槻区岩槻 507-3)



電話番号 **0120-016-113**

電話受付時間 月～土 9:00～17:00



【普通食 なごやか弁当ご飯付き】
カロリー 630kcal
たんぱく質 21g
食塩相当量 3.0g



【塩分カロリー調整食「すこやか膳」おかず】
カロリー 250kcal
たんぱく質 16g
食塩相当量 2.0g

容器 使い捨て (なごやか弁当のみ容器回収)

宅配状態 冷蔵・冷凍

利用者の皆様へ

武蔵野フーズ「健康宅配」は目的に応じたお食事を週に1回からお届けいたします。

- ・管理栄養士が考案した日替わり献立
- ・衛生管理された自社工場での一貫製造
- ・消費期限はお届け翌日 14 時 (冷蔵庫保管)
- ・電子レンジであたためて、お召し上がりいただけます。
- ・便利な冷凍タイプもございます。

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)

普通食「なごやか弁当」(1食)	980円
塩分カロリー調整食 「すこやか膳」(2食セット)	1,640円～
たんぱく調整食 「やすらぎ膳」(2食セット)	1,640円～
冷凍食(7食セット)	3,538円～

協力店名

(株)ヨシケイ大宮 上尾営業所

(上尾市小敷谷 987-1)



電話番号 **048-780-6000**

FAX **048-780-6004**

電話受付時間 9:00～18:00



【和彩ごよみ】
カロリー 335kcal
たんぱく質 25.2g
食塩相当量 1.8g

【Y* デリ】
カロリー 355kcal
たんぱく質 18.3g
食塩相当量 3.0g

【シンプルミール】
カロリー 180kcal
たんぱく質 9.9g
食塩相当量 1.4g

容器 使い捨て (通い箱は回収)

宅配状態 冷蔵(和彩・Y*デリ)
冷凍(シンプルミール)

利用者の皆様へ

～家まで届く、簡単に作る、元気に食べる～
 「面倒だからお弁当タイプのものが良いわ。」
 「調理にもう火は使いたくないけどどうしたら？」
 「夕ご飯が簡単に手作りできたら良いのに！」
 ヨシケイなら毎週 50 種類以上のメニューから選べるので、様々なご要望にお応えすることができます。
 専属のエリアスタッフが日々、夕食のお届けと見守りを行っておりますので、ご両親のご心配など、是非一度ご相談ください。

宅配地域

市内全域 (その他、さいたま市北区・緑区・桜区にも拠点がございます)

休業日等

年末年始・GW・夏季お盆時期

利用料金(税込)

和彩ごよみ (手作りタイプ)	1食約 540円～
Y* デリ (レンジ湯せん調理タイプ)	1食約 834円～
シンプルミール (お弁当タイプ)	1食約 397円

協力店名

ライフデリ 上尾・桶川店

(上尾市小泉 6-21-3-103)



【普通食】
カロリー 484kcal
たんぱく質 20.8g
食塩相当量 1.8g

容器 回収・使い捨て 宅配状態 常温

利用者の皆様へ

野菜は国産 85%以上、食材は 100%国内加工で安心・安全をお届けいたします。
栄養バランスの取れたお弁当を食卓に！
安否確認・薬出しもお任せ下さい。

電話番号 **048-780-2611**

FAX **050-6868-9794**

電話受付時間 7:00~18:00

宅配地域

市内全域 (桶川市内にも配達可能)

休業日等

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	530円	585円
カロリー調整食	760円	815円
腎臓・透析食	845円	900円
ムース食	660円	715円
やわらか食	750円	805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】
カロリー 500kcal
たんぱく質 15g
食塩相当量 2.5g 以下

容器 使い捨て (容器リサイクル運動に取り組んでおり、ご希望により回収します。) 宅配状態 冷蔵

利用者の皆様へ

「ワタミの宅食」は2010年以降、おかげさまで11年連続、国内での売上シェア No.1。一人でも多くのお客様にまごころを込めた食の宅配サービスを通じて、心とからだの健康をお届けします。

電話番号 **0120-321-510**

電話受付時間 9:00~18:00

宅配地域

市内全域

休業日等

12月31日~1月3日

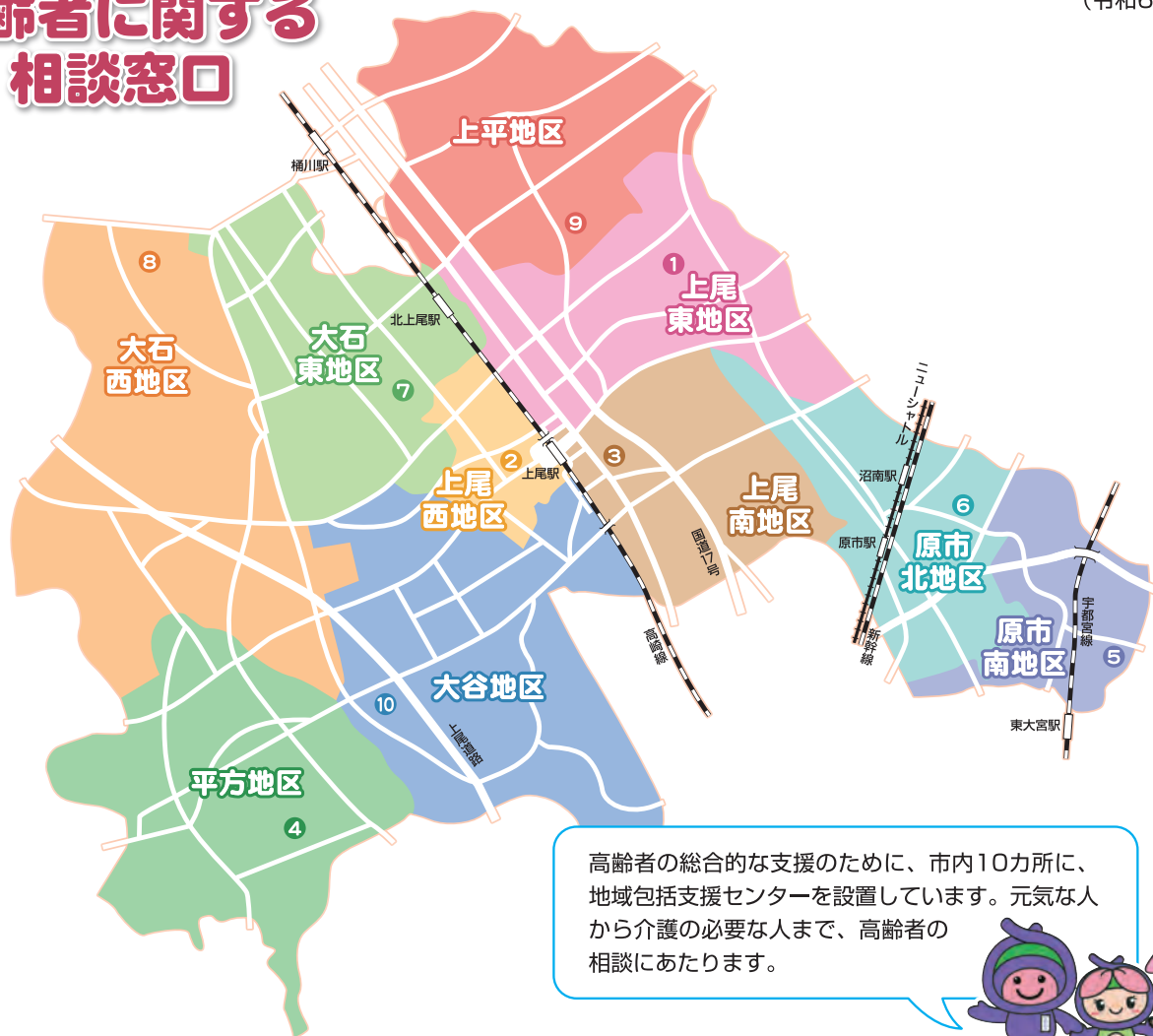
利用料金(税込)

	(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	2,950円	590円
まごころ御膳	3,400円	680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円で月~金のうち、希望の曜日を選んで、週2日からご注文いただけます。詳しくはお問い合わせください。

高齢者に関する 相談窓口

(令和6年1月版)



高齢者の総合的な支援のために、市内10カ所に、地域包括支援センターを設置しています。元気な人から介護の必要な人まで、高齢者の相談にあたります。



地域包括支援センター (担当のケアマネジャーが居る場合は、ケアマネジャーにご相談ください)

名称	所在地	電話	担当地域
① 上尾東地域包括支援センター	平塚2141 (しのめ内)	048-778-4800	緑丘、上町、本町、原新町、上尾宿、上尾村、ニッ宮、平塚
② 上尾西地域包括支援センター	柏座1-10-3-15-101 (上尾中央総合病院付近)	048-778-2711	春日、柏座、谷津、富士見
③ 上尾南地域包括支援センター	仲町1-8-32 (藤村病院隣接)	048-777-3301	宮本町、仲町、愛宕、栄町、日の出、東町、上尾下
④ 平方 地域包括支援センター	上野567 (あけぼの内)	048-726-6504	平方、上野、平方領々家、西貝塚、上野本郷、西上尾第二団地
⑤ 原市南地域包括支援センター	瓦葺2143-2 (葺きの里内)	048-720-2502	原市の一部(七区、八区)、瓦葺、尾山台団地
⑥ 原市北地域包括支援センター	原市3221-4 ワタナベビル1階B号 (原市団地北側)	048-720-0022	原市の一部(七区、八区を除く)、五番町、原市中、原市北、原市団地
⑦ 大石東地域包括支援センター	浅間台2-17-1 (パストーン浅間台内)	048-777-4201	中妻、浅間台、弁財、井戸木、泉台、小泉、今泉の一部(三井住宅)
⑧ 大石西地域包括支援センター	藤波3-265-1 (エルサ上尾内)	048-789-5077	中分、藤波、畔吉、領家、小敷谷(西上尾第二団地を除く)、今泉の一部(三井サニータウン)、西上尾第一団地
⑨ 上平 地域包括支援センター	西門前727-3 (あげお愛友の里付近)	048-778-5132	上、久保、西門前、南、菅谷、須ヶ谷、錦町、上平中央
⑩ 大谷 地域包括支援センター	地頭方420-8 (上尾中央第二病院付近)	048-780-6363	地頭方、菘丁目、菘丁目東、菘丁目西、菘丁目南、菘丁目北、今泉(三井住宅、三井サニータウンを除く)、向山、大谷本郷、堤崎、中新井、戸崎、川、西宮下

【監修】上尾市医師会 在宅医療連携支援センター



令和6年度『あげお配食サービス』

発行／上尾市

編集／上尾市健康福祉部高齢介護課

〒362-8501 埼玉県上尾市本町三丁目1番1号

TEL : 048-775-5124 (高齢者福祉担当 直通)

FAX : 048-776-8872

E-mail : s176700@city.ageo.lg.jp