

■ 冷凍宅配 おかずのみをまとめてお届けします



食卓の名医

注文はYahooショッピングから
問い合わせ：0120-303-186



3,400円台～ / 3食～

- ・7食セットは1食あたり900円台
- ・送料無料、電子マネー対応



タイハイ

0120-996-181



3,900円台～ / 7食

- ・5食から注文可能
- ・5,400円以上 送料無料



日清医療食品
食宅便

0120-8149-39



4,100円台～ / 7食

- ・4食からの注文も可能(一部コースのみ)
- ・別途送料(定期便は送料半額)



高齢者のよろず相談窓口です 三鷹市の委託事業です。お気軽にご相談ください！

介護保険の手続きや
民間サービスの
紹介をします

介護予防のための運動の場や
地域の集まりなどの情報
をご紹介します！



三鷹市連雀地域包括支援センター

☎0422-40-2635

〒181-8503 三鷹市下連雀8-3-6 野村病院内

※感染予防対策のため、電話でご予約の上、ご来所ください。ご協力よろしくお願いいたします。

Vol. 21
2025. 2発行
連雀地域包括
支援センター

わたしの古い支度 ～宅配弁当特集 第3弾～



「古い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つ情報をお届けできるよう機関紙を発行しています。

第3弾！ 宅配弁当特集

以前にも発行し、大変好評だった「宅配弁当」を再特集します！

常温のものと、冷蔵のもの、冷凍のものがあります。

是非 利用してみてください。

※ キザミなどへの対応やカロリー制限食などの取り扱いは
個別にお問い合わせください

※ 価格は変動する場合があります



■常温宅配

希望により室内までお届け、置き配も対応
昼食・夕食をお届け ※金額は普通食の場合



高齢者専門宅配弁当
宅配クック123
三鷹・調布・狛江店

042-452-8377



600円台～ / 1食

- ・不在時は置き配、またはご家族等に連絡
- ・カタログに掲載の日用品も配達可



社会福祉法人 巣立ち会
こひつじ舎

※注文は連雀地域包括支援センターへ
0422-40-2635



500円台 / 1食

- ・不在時はご家族様等に連絡
- ・一般向けのお弁当で、量もあります
- ・野崎、井口、大沢、深大寺以外は要相談



至福弁 小金井店

042-388-0479



700円台 / 1食

- ・不在時はご家族様等に連絡



三鷹市社会福祉事業団
在宅福祉サービス

0422-43-8804



600円台 / 1食

- ・不在時は置き配、またはご家族等に連絡
- ・対象者に条件有り、要会員登録(会費有)



配食のふれ愛
配食のふれ愛
調布本店

042-440-3242



500円台～ / 1食

- ・不在時は置き配し、店舗に記録を残す
- ・森永乳業宅配専用飲料商品 取扱い有り



ライフデリ
調布・狛江・三鷹店

03-4361-0075



600円台 / 1食

- ・不在時はご家族様等に連絡
- ・朝食対応可能



■冷蔵宅配

送料無料、不在時は保冷容器で指定場所へ

co-op deli
コープみらい

0120-502-160

夕食のみ



600円台～ / 1食

- ・登録した曜日に毎週お届け(週3日～)
- ・出資金500円(脱退時に返金)



東都生協

0800-100-8070



600円台～ / 1食

- ・3食以上であれば、1日だけでも配達可能
- ・出資金1,000円(脱退時に返金)



ベネッセパレット

0120-586-112



700円台～ / 1食

- ・週1日、1食から注文可能



健康宅配
株式会社 武蔵野フーズ

0120-016-113



900円台 / 1食

- ・週1日、1食から注文可能



ワタミの宅食

0120-321-510



400円台～ / 1食

- ・週1日、1食から注文可能
- ※諸条件有り ※昼食は要相談
- ・部屋の中までの配達是要相談



三鷹市の
配食サービス
(常温宅配)

「ふれあい型給食サービス」「毎日型給食サービス」
利用には条件があります。詳しくは市役所ホームページ、
「高齢者のしおり」、又は地域包括支援センターへご確認ください