

練馬区

# 見守り配食のご案内

令和7年度版（2025年度版）



練馬区に登録した民間配食事業者が、配達の際に手渡しなどによる見守り・安否確認を行い、栄養バランスの取れた安心・安全なお弁当をお届けします。

お弁当配達時に異常を感じたときは、事前に登録された緊急連絡先等に連絡します。お弁当代は利用者の実費負担です。



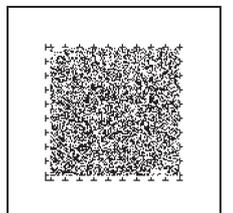
## ご利用の流れ

- 1 配食事業所を選びます。
- 2 お店の連絡先へ電話します。
- 3 緊急連絡先、配食の内容、開始日、支払い方法など必要な事項を配食事業者がお伺いします。
- 4 お弁当の配達を受けます。
- 5 利用料金をお支払ください。



※音声コード  
(専用アプリの Uni-Voice を使用して下のコードを読み取ると情報を音声で読み上げます。)

練馬区 高齢者支援課 高齢給付係  
電話 5984-2774(直通) FAX 5984-1214



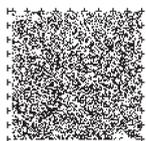
# ① 宅配クックワン・ツウ・スリー練馬店 / 板橋店

利用料金	食事内容	おかずのみ	ご飯付き
	幸たんぱく食	616円	686円
	普通食	577円	648円
	健康ボリューム食	680円	750円
	カロリー・塩分調整食、たんぱく・塩分調整食、 透析食、やわらか食、ムースセット食、 消化にやさしい食	777円	847円
配達可能エリア	練馬店	板橋店	
	〒177 全域 〒178 西大泉町を除く全域 〒179 のうち 旭町・光が丘・田柄・高松・土支田	〒176 全域 〒179 のうち 春日町・北町・錦・平和台・氷川台・ 早宮	
実施曜日	月曜日～日曜日（1/1～1/3はお休み） 昼食および夕食		
配達時間（目安）	昼食： 9:30～12:00	昼食： 9:30～12:00	
	夕食： 13:30～18:00	夕食： 14:30～17:30	

## 事業者PR

- ① 厚生労働省のガイドラインを踏まえ、適切に栄養管理されたお食事です。
- ② 宅配クック123のサービスを99%の医師が「人に勧めたい」と評価しました。
- ③ 安否確認、お任せください！
- ④ 必要に応じて、ご希望の場所（テーブル等）までお届け致します。
- ⑤ アレルギー対応、きざみ対応、ごはんのおかゆ変更もできます。
- ⑥ 毎月1度、特別なお食事（ごちそうの日）をご用意しております。（幸た・普通・健ボ）
- ⑦ たんぱく質がしっかり摂れます！（管理栄養士監修）
- ⑧ お支払いは口座振替、銀行振込、現金、コンビニ払いから選べます。
- ⑨ お得なキャンペーンあり。お気軽にお問い合わせください♪

※普通食イメージ



練馬店  
☎03-5998-0123

板橋店  
☎03-3977-2830

②

## ニコニコキッチン練馬南店/練馬中央店

<b>利用料金</b>	ヘルシーメニュー（塩分3g以下）725円（ご飯付864円） 元気メニュー（ボリュームあります）810円（ご飯付949円） 介護サポート食各種 797円（ご飯付936円） たんぱく調整食（腎臓病の方向け）、カロリー調整食（糖尿病の方向け）、 ムース食（舌で食べられます）、やわらか食（歯ぐきで食べられます） うどん・そば・カレー・丼ぶり・朝食・お惣菜 他 660円～	
<b>配達可能エリア</b>	練馬区内全域（〒176の地域と富士見台は練馬南店へ）	
<b>実施曜日</b>	月曜日～日曜日（1/1～1/3はお休み） 昼食および夕食	
<b>配達時間(目安)</b>	昼食：10：30～12：00	夕食：14：30～18：00

**事業者PR**

**介護に本気の配食サービスです。**

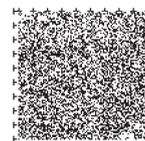
**地域の「介護チーム」との連携を重視しています。**

- ① 栄養バランスの良い美味しい食事を真心込めてお届けします。（お弁当はカロリーと塩分に特に配慮し管理栄養士が栄養バランスを考えた献立で作成しています。）
- ② 1回1食より 前日までのご注文でOK！ 1週間・1か月まとめて注文など、注文方法もご自由にどうぞ。無料でご試食も出来ます。
- ③ 『安否確認』手渡し・枕元お届け・お声がけを基本として、保冷バックで玄関前お届け等も対応。～どんなお届け方法でも、ご相談下さい～
- ④ ご飯(普通 軟飯 おかゆ) おかず(普通 粗刻み 刻み 極刻み)・ペースト・とろみも対応可能(自分に合う形が見つかるまで、繰り返し変更大歓迎！)。アレルギー・好き嫌い・禁食食材の代替え個別対応しています。別料金で味噌汁もあります。
- ⑤ 服薬の声掛け(当日のお薬をお弁当と一緒に手渡し)など、ちょっとしたお手伝いもします。
- ⑥ 合鍵の入る保管BOXの無料レンタル(寝たきりの方、認知症の方、歩行が不安定な方など)
- ⑦ 認知症サポーター養成講座をスタッフ全員が受講済で安心。その他にも各種お惣菜販売・買い物代行など様々なサービスも行っておりますので、お気軽に何でもお問い合わせ、ご相談下さい。



選べるメニューも、色々と。

練馬南店 : ☎ 03-5987-2520  
練馬中央店 : ☎ 03-3904-8135



### ③ ベネッセパレット

利用料金 (税込み)	商品名	おかずのみ	ご飯付き
	まいにち七菜	620 円	720 円
	こだわり八菜	780 円	880 円
	夕食・翌昼食セット ※2食セット	1,080 円 1食あたり 540 円	1,280 円 1食あたり 640 円
配達可能エリア	練馬区内全域		
実施曜日	月曜日～日曜日 ※お休みなし		
配達時間 (目安)	昼食：なし	夕食：10:00～17:00	

#### 事業者PR

- ① グループ会社が運営する有料老人ホームのお客様の声を活かした人気メニュー約 3,000 種類以上から季節に合わせた日替わりの献立を毎日お届けいたします
- ② 18 時までのご注文で翌日配達が可能
- ③ 1日単位で1食からご注文が可能
- ④ 365 日、年末年始・土日祝日も毎日お届けいたします

#### ▼まいにち七菜



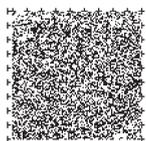
#### ▼こだわり八菜



#### ▼夕食・翌昼食セット(2食)



※お弁当容器は回収容器となります



ベネッセのおうちごはん ☎ 0120-586-112

## ④ まごころ弁当 練馬・中野杉並店

<b>利用料金</b>	普通食 ごはん有	679円
	普通食 おかず	529円
	まごころ小町（おかず3品・ごはん付き）	519円
	まごころ小町大（小町弁当の大盛）	622円
	カロリー食 おかず（糖尿病の方向け）	864円
	カロリー食 ごはん有	914円
	たんぱく食 おかず（腎臓病の方向け）	914円
	たんぱく食 ごはん有	964円
	ムース食 おかず（咀嚼・嚥下が困難な方向け）	740円
	ムース食 ごはん有	794円
<b>配達可能エリア</b>	練馬区一部地域	
<b>実施曜日</b>	月曜日～日曜日 昼食および夕食	
<b>配達時間(目安)</b>	昼食：8時30分～12時	夕食：13時～18時

### 事業者PR

「配食の世界を変える夢がある！」お客様一人ひとりを想い、まごころ込めてお届けいたします。全国のお客様へ年間2千400万食の実績  
安心・安全にこだわり抜いた旬の食材をご堪能ください。

- ① 65歳以上のお客様は無料試食承っております。
- ② 肉が苦手・お魚が嫌いなど細かなご要望にお応え致します。
- ③ 刻み食・ミキサー食・おかゆ・やわらかごはんなど対応します。
- ④ ご希望の方へは寝室・お部屋までお届け致します。

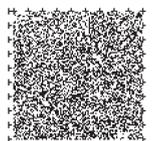
普通食



低カロリー食



練馬・中野杉並店 ☎ 03-5356-8930



## ⑤ ライフデリ練馬・和光店

利用料金		おかずのみ	ごはん（おかゆ）セット
	普通食	580 円	660 円
	カロリー調整食	780 円	860 円
	透析食	870 円	950 円
	腎臓食	860 円	940 円
	やわらか食	750 円	830 円
	ムース食	680 円	760 円
<p>※全て税込価格です。                  ※ご要望に応じて使い捨て容器も対応します。（無料）                  ※朝食パン（160 円）、ドリンク、牛乳（140 円）もあります。</p>			
配達可能エリア	練馬区内全域		
実施曜日	月曜日～日曜日（1/1～1/3 はお休み） 昼食および夕食		
配達時間(目安)	昼食：9時～12時	夕食：14時～18時	

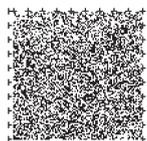
### 事業者PR

- ① 評判の美味しさ！一度味わってみてください。ご要望に応じて「無料試食」にも対応します。
- ② 安否確認お任せください！通常の安否確認は当然のこと、お弁当ご利用の方には完全無料で、「らいふコール」(自動音声電話による安否や健康状態の確認)も可能です。
- ③ ご飯の柔らかさは、おかゆなど調整可能。おかずはきざみも可能です。
- ④ ご希望の場所(テーブル等)まで、個別に対応します。
- ⑤ 栄養士が監修したメニューで栄養バランスが抜群！

普通食



カロリー調整食



ライフデリ練馬・和光店  
 ☎:03-6754-8378 FAX:050-3606-6445

## ⑥ 「ワタミの宅食」 練馬西営業所/練馬東営業所

<b>利用料金</b>	【まごころ御膳】※ごはん付き 5日間コース：3,550円    1食あたり：710円～ 【まごころおかず】 5日間コース：3,450円    1食あたり：690円～ 【まごころ手鞠】 5日間コース：2,950円    1食あたり：590円～ 【まごころダブル】 5日間コース：3,950円    1食あたり：790円～ 【まごころ小箱】※ごはん付き 5日間コース：3,100円    1食あたり：620円～ 【まごころ小箱（小）】※ごはん付き 5日間コース：2,350円    1食あたり：470円 ※価格は税込・宅配料込みです。詳しくはお問い合わせください。	
<b>配達可能エリア</b>	練馬区内全域	
<b>実施曜日</b>	月曜日～土曜日（12/31～1/3はお休み） 昼食および夕食	
<b>配達時間(目安)</b>	昼食：※お届けルートにより異なる	夕食：※お届けルートにより異なる

### 事業者PR

※2025年3月の情報を記載

管理栄養士が1週間単位で献立を設計。

バランスに配慮し、日替わりのおいしさにこだわったお食事をご自宅までお届けします！

- ① 「日替わり5日間コース」「曜日を選べるコース(週1日～)」がございます。ライフスタイルに合わせてご注文ください。
- ② お弁当・お惣菜にプラスできる「フルーツ」や「サラダ」もございます。
- ③ ご注文は毎週水曜日締切で、翌週よりお届けします。
- ④ ご注文は電話またはホームページより承ります。
- ⑤ お召し上がり後の容器は回収し、リサイクルいたします。

【まごころ御膳】

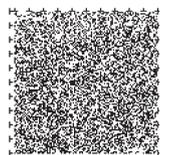
【まごころ手鞠】



※写真は1人用の献立例のイメージです。お弁当・お惣菜容器以外のものは付属していません。

### 「ワタミの宅食」受付センター

☎ 0120-321-510 (9時～18時)



⑦

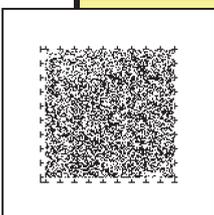
配食のふれ愛 東京練馬店

<p><b>利用料金</b></p>	<p>普通食 おかずのみ 550円 ごはん付き 600円                  小町（小）450円                  小町（大）500円                  カロリー調整食 おかずのみ 772円 ごはん付き 822円                  たんぱく調整食 おかずのみ 822円 ごはん付き 875円                  ムース食 おかずのみ 648円 ごはん付き 702円                  （価格はすべて税込価格）                  ※2024年12月の情報を記載。詳しくはお問い合わせください。</p>	
<p><b>配達可能エリア</b></p>	<p>練馬区一部                  〒177・178の地域                  （地域包括支援センターの大泉圏域・石神井圏域）</p>	
<p><b>実施曜日</b></p>	<p>月曜日～日曜日 昼食および夕食</p>	
<p><b>配達時間(目安)</b></p>	<p>昼食：10:00～12:00</p>	<p>夕食：15:00～18:00</p>

**事業者PR**

- ① 専属の栄養士が栄養バランスを考え、日替わりの献立を作成しています！
- ② おかずはきざみ・とろみの調整可能、ごはんもおかゆで提供可能です。
- ③ 安否確認も確実に対応いたします！
- ④ 原則手渡しによるお届けですが、ご要望があればご相談ください！
- ⑤ その他お困り事がございましたら、ぜひ当店まで！

普通食



配食のふれ愛 東京練馬店 ☎ 080-8164-2756

## ⑧ 花鳥風月

<b>利用料金</b>	普通食 おかずのみ 594円 ごはん付き 676円 小町 561円 小町(大) 647円 カロリー調整食 おかずのみ 820円 ごはん付き 950円 たんぱく調整食 おかずのみ 820円 ごはん付き 950円 ムース食 おかずのみ 820円 ごはん付き 950円 (価格はすべて税込価格)	
<b>配達可能エリア</b>	練馬区一部 〒177・178の地域 (地域包括支援センターの大泉圏域・石神井圏域) 土支田	
<b>実施曜日</b>	月曜日～日曜日 昼食および夕食	
<b>配達時間(目安)</b>	昼食：7:30～12:00	夕食：12:30～18:00

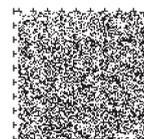
### 事業者PR

- 配食弁当を通じ社会貢献と食の楽しみを伝え、ご利用者様やその周りの方々に笑顔と幸せを提供します。
- バランスの取れた食事を提供し、配達時にご利用者様を見守り、ケアマネジャー様やご家族と情報を共有します。
- ご希望があれば宅内へのお届けや冷蔵庫へ入れることもできます。
- 配達時、日頃のちょっとした頼み事(レンジで温める、瓶やボトルの蓋を開ける等)を請け負う3分間サービスがあります。
- 定期注文者のみ、【なんでも相談電話】(03-6383-0940)の利用ができます。



←花鳥風月公式ホームページ

花鳥風月 ☎ 03-6379-1872



地域で活動する  
ボランティア団体などによる  
配食のご紹介



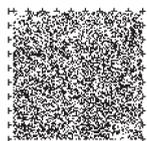
あかねっこ弁当

- 1 利用料金 650円(普通食のみ 2個から配達)
- 2 配達エリア 春日町・光が丘周辺
- 3 実施日 月曜日～金曜日(祝日お休み)
- 4 配達時間 昼食 10:30～12:00

☆野菜たっぷり約 20 品目とれます。

☆ご飯の種類が選べます。  
(白米、玄米、混ぜご飯が週替わりで選べます。(要前日予約注文))

☎ 03-5848-6139



## 給食ボランティアグループなのはな

- 1 利用料金 500円
- 2 配達エリア 関町北地区区民館周辺
- 3 実施日 木曜日
- 4 配達時間 昼食 11:00~12:00

☆ご飯は別容器のため、お  
かずはもりだくさん！  
栄養バランスのとれたお野菜  
もたっぷりのお弁当です。  
高齢者見守りのため、手渡し  
しております。

☎ 03-3929-0487



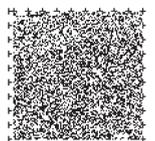
## はまあず

☎ 090-1501-4160  
FAX 03-3992-6886

- 1 利用料金 600円
- 2 配達エリア 練馬区／主に豊玉・光が丘地区 他相談
- 3 実施日 毎月第2・4木曜日
- 4 配達時間 16時~18時（夕食）



☆添加物なしの家庭料理  
☆メニューはお任せ、季節を考慮して、  
国産品と地産材料を主に使用  
☆メイン主菜は魚・お肉と交互に副菜  
2品、香物、卵焼きなど  
☆薄味 ☆当日手作り、当日配達



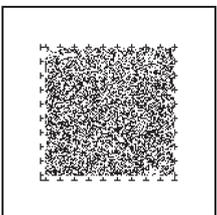
## 中村グループ

- 1 利用料金 500円
- 2 配達エリア 練馬第三小学校周辺
- 3 実施日 第二を除く土曜日(8月はお休み)
- 4 配達時間 11:00~12:00

☆ボランティアが野菜をたっぷり使って、手作り料理を提供しています。



代表☎ 03-3970-2557/090-4388-9902



## 健康なからだづくりは、食事から！

高齢者では多くの場合、食べすぎよりも低栄養が問題になります。低栄養の予防や栄養状態の改善に向けては、日々、バランスの良い食事をとることが重要となります。

## 配食サービスは、健康な食生活を助けます！

自分に合った配食を選択し、健康づくりに役立てるには、自らの身体状況などをしっかり把握したうえで、配食事業者に正しく伝えることが重要となります。食事を通じた健康づくりや介護予防・病気の重症化予防のために、配食サービスを上手に活用しましょう。

## 配食サービスご利用のポイント

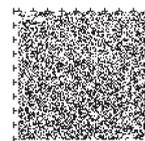
### 注文時

- ✓ ご自身の身体状況・健康状況、食事の状況などを確認しておきましょう。
- ✓ 食事を選ぶときに何か疑問のある人は、事業所にきちんと尋ねましょう。
- ✓ 健康上の理由から食事選びについて不安がある人は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

### ご利用時

- ✓ 硬くて飲み込みにくい、量が多い、少ないという場合は、遠慮せずに事業者にご相談しましょう。
- ✓ 体調に異変を感じた場合には、速やかに、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。
- ✓ 配食は料理の組み合わせ、味付け、量などの参考にもなります。日々の食事にも役立てましょう。

(引用) 厚生労働省 パンフレット



## 高齢者在宅生活あんしん事業

練馬区にお住まいのひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯の高齢者で、慢性疾患がある等の日常生活を営む上で常時注意を要する方または要介護・要支援・総合事業対象者の方がご利用できるサービスです。

①緊急通報システム②生活リズムセンサー③見守り訪問④見守り電話⑤見守り配食⑥見守り ICT を組み合わせてお申し込みいただけます。

### ① 緊急通報システム

緊急通報装置のボタンを押すことにより、緊急時に警備員の駆けつけと救急車の要請ができます。事故発生のおそれがあると確認された場合は、通報がなくても警備員が自宅に駆けつけ状況確認します。

※令和6年度から、熱中症注意喚起機能を備えた固定型緊急通報装置を導入しました。



固定型緊急通報装置

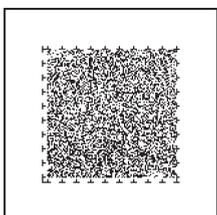
② 生活リズムセンサー ※①との併用必須  
自宅での動きの回数が一定に満たない場合、警備員が自宅に駆けつけ状況確認します。

③ 見守り訪問（訪問支援事業） ※④との併用不可  
訪問支援協力員（区民ボランティア）が週1回、自宅に訪問します。玄関先での声かけや、外からの見守り（郵便受けや雨戸の状況の確認）などの方法で安否確認をします。

④ 見守り電話 ※③との併用不可  
コールセンターより週1回、安否確認のためお電話します。事前に不在の連絡がなく、時間を変えるなどの再度の電話にも応答がない場合は、緊急連絡先に連絡し、安否確認をします。

⑤ 見守り配食  
区に登録した配食事業者が食事を配達します。事故発生の恐れがあると思われる場合は、あらかじめ利用者が指定した緊急連絡先に連絡します。また、①と併用することで、警備員の駆けつけによる状況確認も可能となります。

高齢者在宅生活あんしん事業の⑤見守り配食は、このパンフレットの2ページから9ページにある①～⑧の配食事業所から選びます。



区ホームページ  
二次元コード

## ⑥ 見守り ICT

高齢者を見守ることができる ICT 機器の導入費用を助成します。助成対象機器は、区が指定する機器です。

### 料金表

	住民税課税世帯	住民税非課税世帯	生活保護世帯
緊急通報システム	月額 400円	月額 300円	無料
生活リズムセンサー	月額 600円	月額 200円	無料
見守り訪問	無 料		
見守り電話	無 料		
見守り配食	弁当代実費		
見守り ICT	月額利用料等		

お申込みは、区内 27 か所の地域包括支援センターで受け付けています。  
連絡先等は、16 ページをご参照ください。

## もの忘れ検診

70 歳以上の方で下記の条件にあてはまる方を対象に、もの忘れ検診を実施しています。検診を受けるには受診券が必要です。

普段の生活の中では特に不便に感じていなかった方も、検診により自覚していなかった心身の変化に気づくこともあります。もの忘れ検診を活用し、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けましょう。

対 象 ①70 歳・75 歳以上の方全員に、受診券をお送りします。

②70 歳以上で①以外の希望者の方は、地域包括支援センター（16 ページ参照）窓口や、区ホームページにある「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をお試ください。結果が 20 点以上の方、またはご心配のある方は、区ホームページまたは地域包括支援センターに申し込むと受診券が郵送されます。

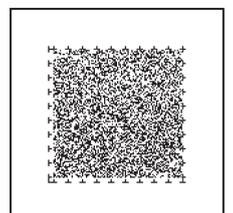
地域包括支援センターでは、チェックリストの書き方や検診結果についてのご相談に応じています。

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 在宅介護支援係 03-5984-4597



区ホームページ  
二次元コード



## 地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

基本地区	センター名	所在地	電話番号	担当地域
1 練馬	①第2育秀苑	羽沢2-8-16 (特別養護老人ホーム内)	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	②桜台	桜台1-22-9 (桜台地域集会所内)	5946-2311	桜台
	③豊玉	豊玉南3-9-13 2階 (デイサービスセンター内)	3993-1450	豊玉中、豊玉南
	④練馬	練馬2-24-3 (デイサービスセンター内)	5984-1706	練馬
	⑤練馬区役所	豊玉北6-12-1 (練馬区役所東庁舎5階)	5946-2544	豊玉上、豊玉北
	⑥中村橋※	貫井1-36-18 (サンライフ練馬3階)	3577-8815	貫井、向山
	⑦中村かしわ	中村2-25-3	5848-6177	中村、中村南、中村北
2 光が丘	⑧北町	北町2-26-1 (北町地区区民館内)	3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
	⑨北町はるのひ	北町6-35-7 (北保健相談所内)	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	⑩田柄	田柄4-12-10 (特別養護老人ホーム内)	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	⑪練馬高松園	高松2-9-3 (特別養護老人ホーム内)	3926-7871	春日町、高松1～3
	⑫光が丘	光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階)	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
	⑬光が丘南	光が丘3-3-1-103号	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
	⑭第3育秀苑	土支田1-31-5 (特別養護老人ホーム内)	6904-0192	土支田、高松6
3 石神井	⑮高野台西	高野台5-24-1 (デイサービスセンター内)	6913-1515	谷原、高野台2～5
	⑯高野台	高野台1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)	5372-6300	富士見台、高野台1、南田中1～3
	⑰石神井	石神井町3-30-26 (石神井庁舎4階)	5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3
	⑱moi(モア)	下石神井3-6-13 (特別養護老人ホーム内)	3996-0330	下石神井、南田中4・5
	⑲第二光陽苑	関町北5-7-22 (特別養護老人ホーム内)	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	⑳関町	関町北1-7-2 (関区民センター1階)	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
	㉑上石神井	上石神井1-6-16 (上石神井南地域集会所内)	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
4 大泉	㉒やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7 (特別養護老人ホーム内)	5905-1190	大泉町1～4
	㉓大泉北	大泉学園町4-21-1 (大泉北地域集会所内)	3924-2006	大泉学園町4～9
	㉔大泉学園通り	東大泉3-53-1 (東大泉地区区民館内)	5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番、3-58～66番
	㉕南大泉	南大泉5-26-19 (南大泉地域集会所内)	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	㉖大泉	東大泉1-28-1 (リズム大泉学園2階)	5387-2751	東大泉1・2、東大泉3-1～51番、3-56～57番、東大泉4～6
	㉗やすらぎシティ	東大泉7-27-49 (特別養護老人ホーム内)	5935-8321	東大泉7、南大泉1～4

※令和7年11月、中村橋区民センター(貫井1-9-1)に戻る予定。詳細は区ホームページをご覧ください。

ご相談は、担当地域にかかわらず、どのセンターでもお受けします。

受付時間

月曜～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

(祝休日および12月29日～1月3日を除く)

上記の時間外でも、高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、  
各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。



区ホームページ  
二次元コード