

宅食サービス「ワタミの宅食」を利用したこと
がある方に対するアンケート調査概要及び
結果一覧

令和7年10月
アスラポート株式会社

1 調査の概要

1.1 調査の目的

宅食サービス「ワタミの宅食」の利用を検討されている方に向けて、実際に宅食サービス「ワタミの宅食」を利用した方々から寄せられた生の声を集め、要点をまとめています。

これから宅食サービスの利用を始めようと検討している方への判断材料としてお役立ていただくことを目的に作成しました。

1.2 調査の対象

[ランサース](#)にて、実際に宅食サービス「ワタミの宅食」を利用したことがある方へアンケートを実施しました。

1.3 調査期間

2025年10月1日～2025年10月15日

1.4 調査項目

回答者の性別・年齢を確認した上で下記の質問事項を調査しました。

- 宅食サービスはどこで知りましたか？
- 数ある宅食サービスの中からワタミの宅食を選んだ理由を教えてください。
- 宅食サービスのおすすめできる点として最も当てはまるものは？
- ワタミの宅食の宅食はどのくらいの頻度で取り入れていますか？
- ワタミの宅食で選んだプランは？
- 宅食サービスワタミの宅食の1食あたりの料金(税込)はどのくらいですか？
- 上記の金額についてどのように考えていますか？
- 何人家族でワタミの宅食を利用しましたか？
- 宅食サービスワタミの宅食をどのくらいの期間利用しましたか？またはしていますか？
- ワタミの宅食をやめた方はなぜ上記の期間で辞めましたか？継続中の方は【継続中】とご記載ください。
- ワタミの宅食のネット注文は簡単でしたか？
- ワタミの宅食は注文してからどのくらいで届きましたか？
- ワタミの宅食で最も好きなメニューは？
- ワタミの宅食で苦手だと思ったメニューは？
- ワタミの宅食の良いところについて具体的に教えてください。
- ワタミの宅食の気になるところ・改善してほしいところについて具体的に教えてください。
- ワタミの宅食の満足度を教えてください。また、その理由は？
- ワタミの宅食を解約した方は、解約するのは大変でしたか？

1.5 調査結果の活用

利用者の統計データとして活用します。

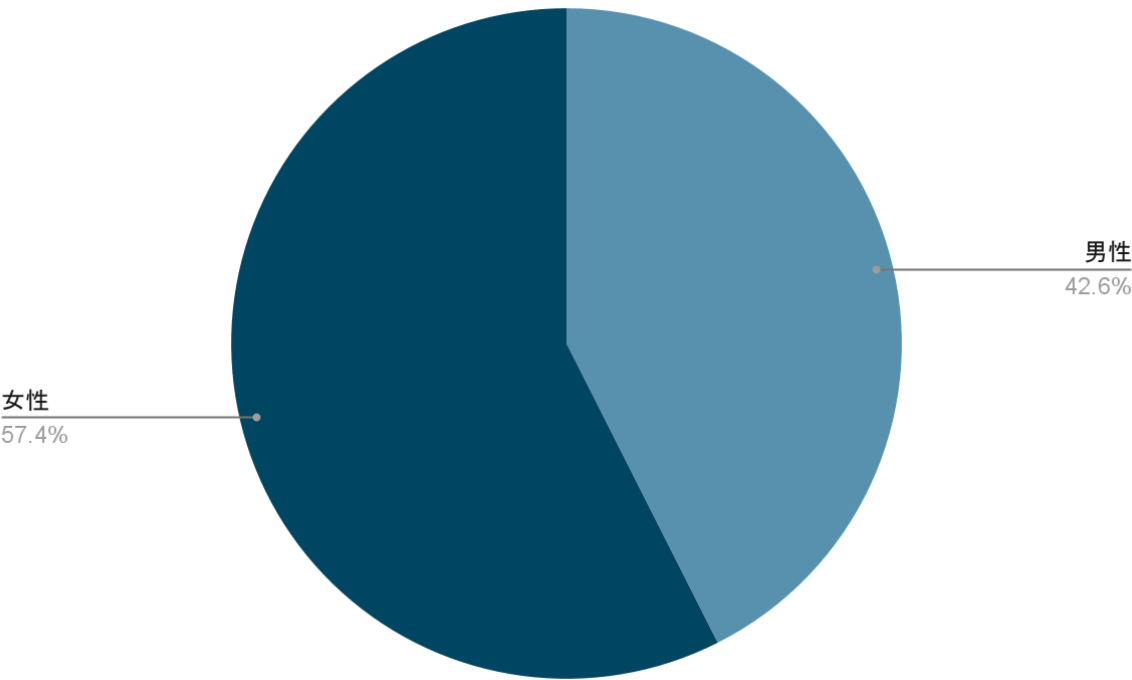
1.6 調査の実施状況

2025年10月15日の時点で、47名の方が有効な回答をしていただきました。

2 調査結果

2.1 性別

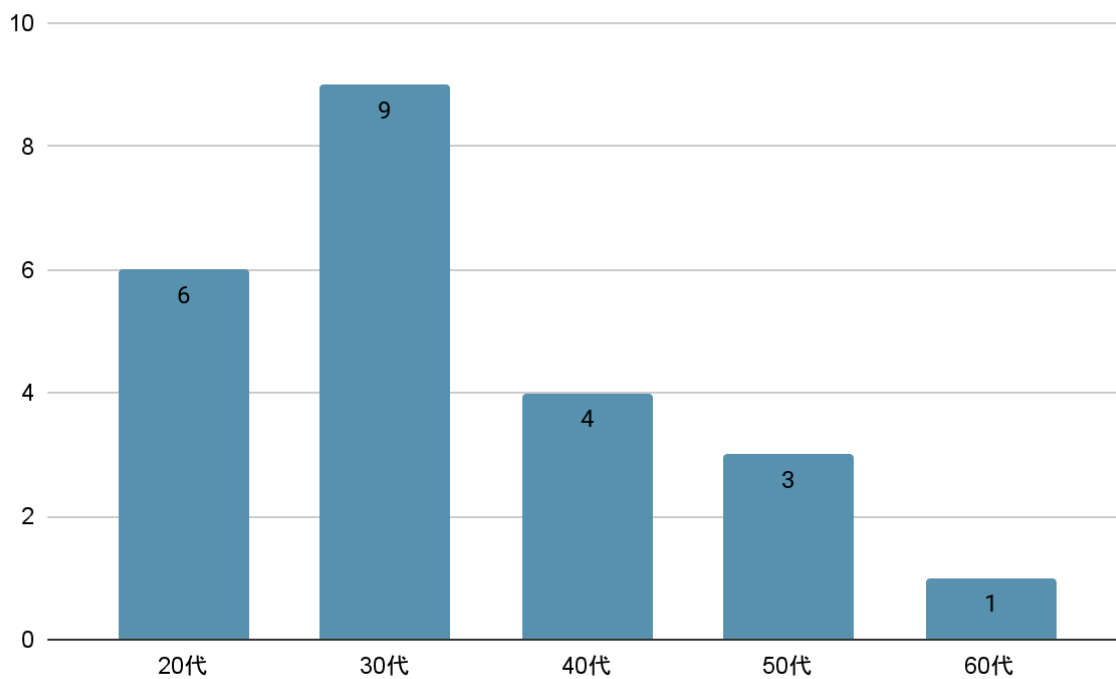
回答していただいた47名について、性別の内訳は以下の通りでした。



	人数	割合
男性	20名	42.6%
女性	27名	57.4%

2.2 年齢

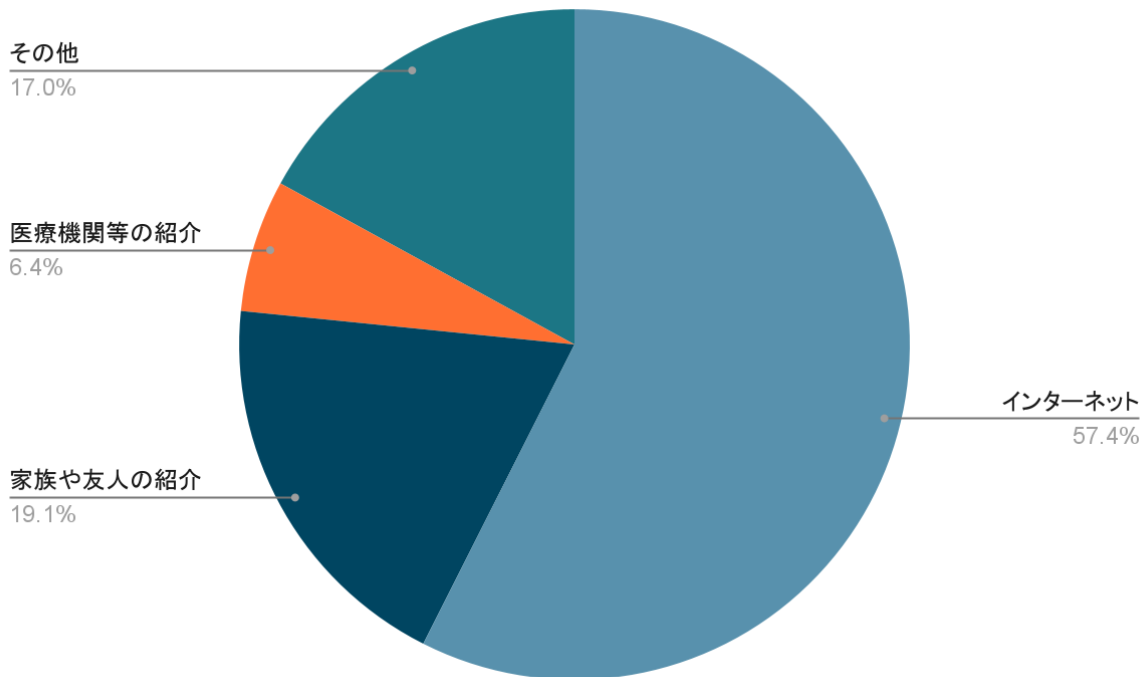
回答していただいた方の年齢分布は以下の通りでした。



	人数	割合
10代	0名	0%
20代	10名	21.3%
30代	17名	36.2%
40代	14名	29.8%
50代	4名	8.5%
60代	2名	4.2%
70代以上	0名	0%

2.3 宅食サービスを知ったきっかけ

宅食サービスをどこで知ったかということについてアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
インターネット	27名	57.4%
家族や友人の紹介	9名	19.1%
ヘルパーさんや医療機関などからの紹介	3名	6.4%
その他	8名	17.0%

その他を選んだ方に、どのようなきっかけで宅食サービスを知ったのか具体的にお伺いしたところ、以下の回答でした。

- KONAMI
- 折込チラシ(2名)
- テレビCM(2名)
- 学童保育
- コロナで自宅待機となった時、自治体を送ってくれました。
- 何処で聞いたかは忘れたが、宅食サービスとして名前を以前から知っていた。

2.4 ワタミの宅食を選んだ理由

数ある宅食サービスの中で、ワタミの宅食を選んだ理由について自由記述方式でお伺いしました。

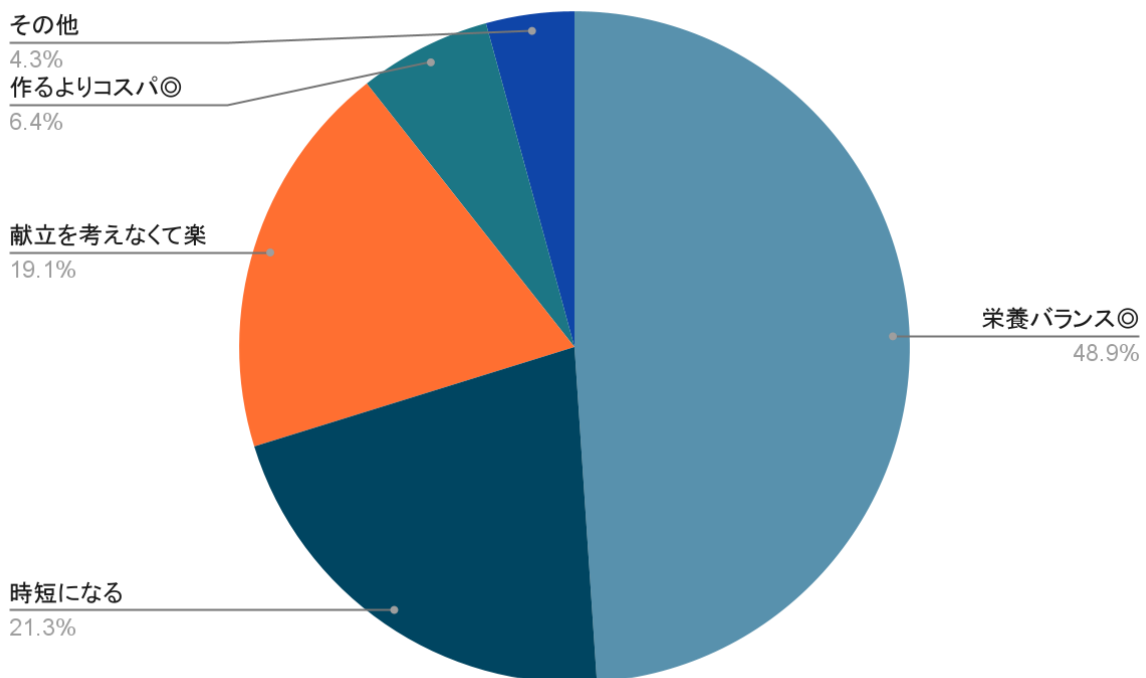
- KONAMIスポーツクラブで働いていましたが、そこでワタミをお客さんにスタッフが勧めていた。
- 口コミが良くて安心だから

- 自宅で温かい食事を手軽にとれる点が便利だと思いました。
- 家族が利用していて「美味しかった」といっていたため
- 折込チラシで宣伝を見たので。
- 要介護5の83歳の歯の悪い母が食べやすそうと感じたので。
- 他のサービスも頼んでいたもので、それと比較してみたかった。
- 毎日配達してくれるため、冷凍庫の容量を気にせず、作りたてに近いおかずを食べられる点に魅力を感じました。
- 管理栄養士の方が監修をされているメニューばかりだったので、バランスが良いだけでなく栄養価も高いのが魅力に感じて選びました。
- ワタミの宅食は健康バランスが良い
- 興味がないころから知っている有名なところだったから。
- コスパがよく、おかずが5品も付くため、ボリューム的にも満足できそうだったから。
- 知人に紹介されたから
- 必要な時にちょうど広告に入っていた。よく聞く名前だったので安心。
- テレビCMで見たことある、外食産業がやっているの美味しいと思った
- 会社で頼んでいたから
- 比較検討した中で、口コミが一番よかったから
- 知人が使っており、安いと聞いたので利用しました。
- 父がワタミの宅食を利用していたため、それで試しに選びました。
- テレビで放送していたので、知名度が高いのではないかとって利用しました。
- 市から決められていた
- 専任の管理栄養士が塩分、カロリー、品目数に配慮して献立を設計しており、5日間トータルでのバランスを考慮しているから
- 価格と味のバランスが良さそうだったため
- 30代になり健康診断の結果が気になり始めたので、管理栄養士が献立を設計し、5日間トータルでバランスを考えている点が決め手になりました。塩分やカロリーが管理されているのは安心です。
- 知名度が高いところと値段が安くて栄養バランスが良さそうだったため
- ワタミの宅食を選んだ理由は、管理栄養士が監修したバランスの良いメニューで、健康に配慮された食事が毎日手軽に届くからです。さらに、冷蔵での宅配と手渡しサービスが安心感を与えてくれました。
- 私は数ある宅食サービスの中からワタミの宅食を選びました。その理由は、まず栄養バランスがきちんと考えられている点に安心感を覚えたからです。自分で料理をしてみるとどうしても偏りがちになりますが、管理栄養士監修の献立は健康的で信頼できます。また、毎日違うメニューが届くので食事に変化があり、飽きずに続けられるのも魅力でした。さらに、毎日決まった時間に届けてくれる便利さや、大手ブランドならではの安心感も大きな決め手となりました。
- 外食産業としての長年の実績があるので信頼できそうだったから
- 口コミが良いからです
- ケガをして入院した時に病院から勧められました。
- 宅配サービスは一通り試してるので、その流れで先ずは利用してみました。
- 知名度があって安心感があったから
- ワタミが外食チェーンのため味に期待できと思ったから
- 毎日届けてくれるし、腎臓病の義母に適した食事を届けてくれると思ったから
- 山間部にある自宅まで届けてくれるのが、地域的にワタミの宅食だったから。
- 大手で安心感があり、栄養バランスが良い点と口コミ評価の高さから選びました。
- コロナで自宅待機となった時、自治体が送ってくれました。

- ワタミは大手で安心感があり、栄養バランスの良い食事が手軽に利用できると思ったからです。
- 自宅で仕事をしているんですが、確実に届けてもらえるというのが選んだ理由で本人に直接届けてくれるというのが選んだ理由の一つで後は金額が安かったからです。
- 家内の妹がエリア担当ですすめてくれたから
- 知り合いにすすめられて
- CMでもやっており有名なので
- 他の宅食が口に合わなかったから
- 一人暮らしの祖母に食べてもらう食事として利用しました。地方だったので、対応できる範囲にあったので、ワタミを利用しました。
- 世の中が外出を控えるようになり、毎日の食事がつまらなくなった。体調管理や弁当の彩りを考えると、家族が注文していたワタミの宅食を自分も好んで食べるようになりました。
- ワタミの宅食は主人が逆単身赴任で一度利用したことがあったからです。
- もともとワタミの名前を知っていて先ずはお試しという感覚で使ってみた

2.5 宅食サービスのおすすめできる点

宅食サービスのおすすめできる点として最も当てはまるものをアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
栄養バランスが整っている	23名	48.9%
時短になる	10名	21.3%
献立を考えなくて良くて楽	9名	19.1%
作るより総合的にコスパがいい	3名	6.4%

	人数	割合
栄養バランスが整っている	23名	48.9%
時短になる	10名	21.3%
献立を考えなくて良くて楽	9名	19.1%
その他	2名	4.3%

▼栄養バランスが整っている

- スポーツクラブでダイエットのコースがあって、そのコースでの食事指導にワタミが使われていた。栄養価、カロリーがわかりやすく、しっかり計算されている上においしく手頃なのでおすすめ。
- 自分ではできないようなメニューがあり栄養バランスがいい。
- 主菜と副菜のバランスがとても良いと感じた。
- 管理栄養士の方が監修されている分、栄養をしっかりと考えメニューを決められていますし、塩分などもきちんと考慮されており安心して頂けます。
- 自分を買わない野菜なども使われているから。
- 疲れているときに、栄養バランスや彩りを考えながら何品も作るのはしんどいときがあるから。
- 自分で献立を考えるよりも栄養バランスが整った食事なので良いと思います。
- 味もおいしいし時短にもなるし、何より健康的なメニューが揃っています。手の込んだ料理やバランスのよい食生活が手軽に楽しめます。
- 自分ひとりだと、食事がお茶漬けだけになったり野菜を食べなかったりしてしまう。宅食サービスのお弁当を食べれば野菜も入っているのでバランスが良い。食べ過ぎないで済む。
- 野菜がしっかりとつかわれていて、1食分の献立として十分なものだと感じました。
- ご飯、副菜、メインがちゃんと入っているところ。
- 主菜＋副菜の品目数が多く、塩分やカロリー表示があるので、忙しくても栄養管理がしやすいからです。
- 管理栄養士が監修したバランスの良いメニューを売りにしているため、おすすめできるとおもいます。
- 自分で毎日献立を考えたり買い物や調理をするのは手間ですが、宅食サービスなら専門家が考えたメニューがそのまま届くので、健康的で偏りのない食生活を簡単に続けられる点が一番の魅力です。
- 栄養バランスを考えて、あれこれメニューを考えるよりも、この宅配食だけでしっかり栄養が取れるところが安心できる
- コンディションを整えるのに最適なメニューが多いから
- バランスがよく整っていて栄養をしっかりと得ながら、美味しいお弁当として食べれるのでオススメです。
- 主菜と副菜の色どりが良く、減塩で栄養も考えられているから
- 自分で栄養を考えて献立を立てるのは大変ですが、ワタミの宅食は管理栄養士が監修しており、毎日バランス良く食べられるのが安心でした。
- 自分で献立を考えると偏りがちですが、宅食なら管理栄養士監修で安心して毎日続けられるからです。
- 栄養のバランスが整っている所以栄養の制限がある祖母なんかにはよいと思ったからです。

- 祖母のために頼んでいたのも栄養は気にしていた
- 栄養バランスが優れているかどうか専門家ではないので分かりませんが、少なくとも体調を崩すことはありませんでした。また体重の増減もありませんので、過不足ない食事量で自分に合っていたんだと思います。

▼献立を考えなくて良くて楽

- なし
- 毎日の献立を考える手間が省けるので、忙しい日でも安心して食事が用意できます。
- 忙しくてなかなか台所にたてない、子供がお腹すいたといったらすぐに出せるのがおすすめできるから
- 既に作られている宅食を提供してくれるサービスなので、献立を考える必要がなく、栄養面までしっかり考えたメニューを食べられるのがいいと思います。
- 献立を考える手間、買い物、調理、そして洗い物まで、「食事にまつわる全ての手間」から解放されるのが最大の満足理由です。仕事で疲れて帰宅しても、レンジで温めるだけで栄養バランスの取れた食事がすぐに摂れます。この「時間と心の余裕」を生み出してくれる点が、継続利用の決め手です。同居していると、日中若夫婦は仕事に出てしまいなかなか作り置きも味が合わないらしく、わざわざ作り置きしておかなくてもお弁当があれば献立に迷わないから。
- 献立を考える時間は料理をする時間よりも苦痛だから
- 毎日自炊してると献立を考えるのがめんどくさくなるので
- 毎回主人の栄養価を考えた献立を考えなくて良いことです。

▼時短になる

- 仕事をしていて時間がない、でも栄養もしっかりと取りたいと思ったのでそんな人におすすめできます。
- 温めるだけで食卓に出せるので、家事の負担を大幅に減らせます。特に共働きや高齢世帯に便利だと思います。
- 栄養素が考えられている
- 洗い物も出ないから
- 冷凍弁当なら温めるだけ、ミールキットでも簡単な調理なので、調理にかかる時間を大幅に短縮できるからです
- 献立を考える時間、作る時間が減るので時間を有効に使えるから
- やはり時短というのが魅力的に感じます
- 食材を選んで買って、料理して洗い物をしてといった一連のルーティン家事が全く必要なくタイパがすごいと思います
- レンジで温めるだけでいいので時間がない時に助かる
- 自炊する時間をその他の時間に回す事が出来てスキマ時間を有効に使う事ができる。

▼作るより総合的にコスパがいい

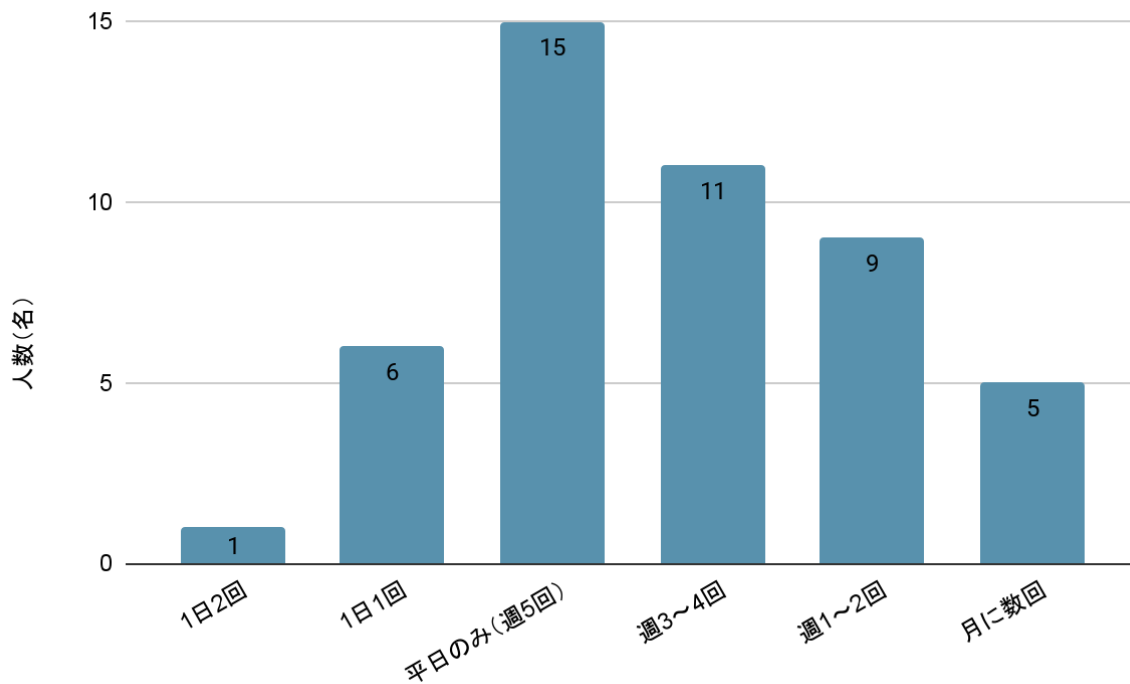
- 豊富なメニューで飽きがなさそうだし、実際、楽しく飽きずに食べているからです。
- 1食あたりのコストはスーパーの惣菜よりも安い。また、コースも選べて解約も都度できるので安心。
- 家族が作るとバリエーションが少なくなってしまうますが、いろいろな食材、料理を届けてくれるところが便利です。

▼その他

- 産後、食事を作る時間や体力がなかったので、ご飯を作らず、買いに行かず、食べれるというのは、とても楽です。
- 他の宅食より味付けが良い。

2.6 ワタミの宅食の宅食サービスの使用頻度

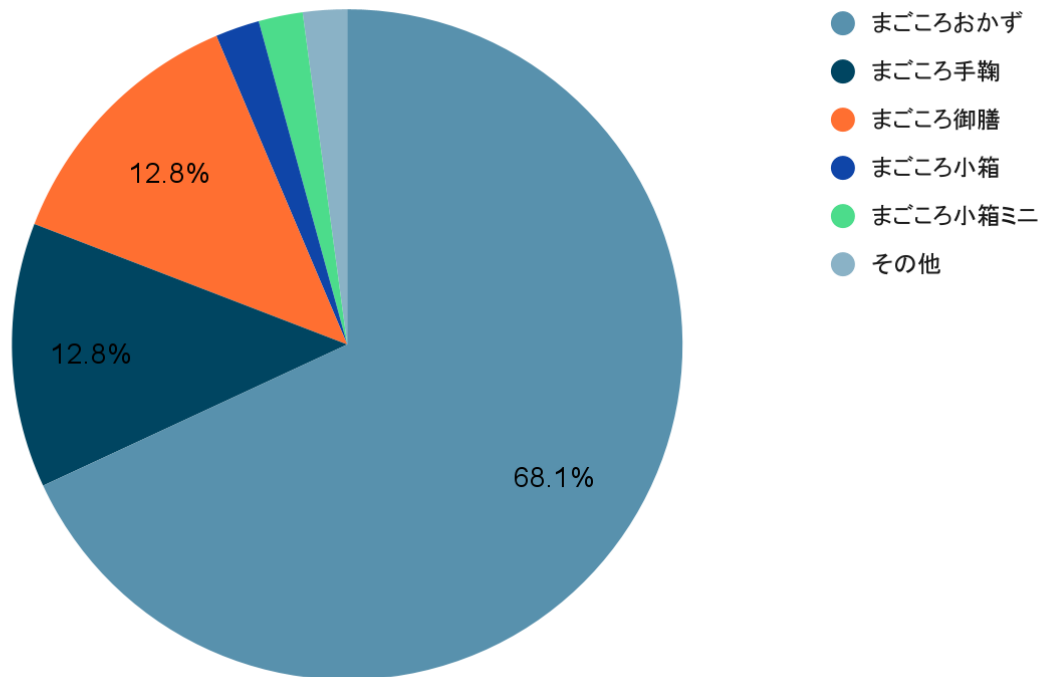
ワタミの宅食をどのくらいの頻度で取り入れているかアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
1日2回	1名	2.1%
1日1回	6名	12.8%
平日のみ(週5回)	15名	31.9%
週3~4回	11名	23.4%
週1~2回	9名	19.1%
月に数回	5名	10.6%

2.7 ワタミの宅食で選んだプラン

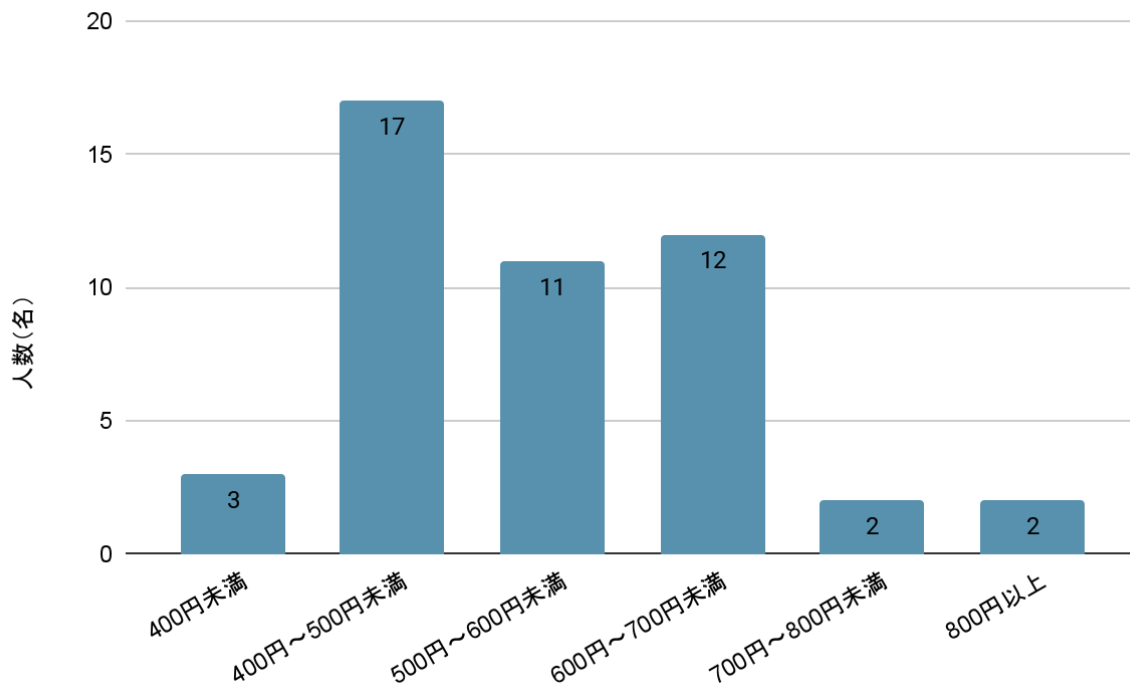
ワタミの宅食の宅食サービスでどのプランを選んだのかということをお伺いしました。



	人数	割合
まごころおかず	32名	68.1%
まごころ手鞠	6名	12.8%
まごころ御膳	6名	12.8%
まごころダブル	0名	0%
まごころ小箱	1名	2.1%
まごころ小箱ミニ	1名	2.1%
その他	1名	2.1%

2.8 ワタミの宅食の1食あたりの料金

宅食サービスワタミの宅食の1食あたりの料金について、アンケートでお伺いしました。



	人数	割合
400円未満	3名	6.4%
400円～500円未満	17名	36.1%
500円～600円未満	11名	23.4%
600円～700円未満	12名	25.5%
700円～800円未満	2名	4.3%
800円以上	2名	4.3%

上記の金額についてどう考えているかを自由記述方式でお伺いしました。

▼400円未満

- 妥当
- 安いです。自分はいつでも三菜 というコースで、初回割で1食390円程でしたので価格は安いと思います。
- 他の宅食よりも安いし、ご飯も入っているのうれしい

▼400円～500円未満

- 非常に安いと思う。買いに行って調理してメイン以外も作ろうとおもうと、時間もかかるし、手間代を考えても手頃。
- なし
- 手頃だと思う。
- お手頃です
- 少し高い。

- 妥当な金額だと思います。
- 妥当だと思います。
- 毎日だと自炊より高くつくので厳しいですが、疲れた日の救世主としては安いくらいです。
- 同じ量をコンビニで購入するよりも安いからいいと思う
- コスパが良い
- とても手頃で満足しています。
- 手頃に感じました
- 妥当だと感じています
- お弁当としては妥当だと思います。
- ご飯なんかはつきませんが良心的で、お弁当屋さんだと、1500円くらいなので良心的な価格だと思います。
- 妥当だと感じましたています。
- 家族が注文してくれていたなので具体的な値段は分かりませんが、このくらいだったと記憶しています。外出して買いに行く交通費や手間、栄養面を考えるコスト面を考慮すると、お安いほうだと思います。

▼500円～600円未満

- 手軽で栄養バランスも良いので、この価格は妥当だと思います。
- ご飯を別で用意するのを考えると少し高いが、内容は悪くないので、普通か少し高いくらい。
- 安いと思います。
- 弁当を購入することを考えれば、負担としてはそこまで大きなものではないと思います。
- 少し高い
- 妥当な価格帯だと思う
- 妥当と思う
- 仕事帰りにスーパーで2品お惣菜を買うより安い。ご飯は自宅で冷凍を利用していたので
- 少し高いと思います
- 少し高い
- 普通

▼600円～700円未満

- 少し高めだけど、一人だったり外食よりかはずっと安いです。
- 日替わりで届けてもらえるサービスにしては良心的な価格帯だと感じます。外食やコンビニに比べるとコスパは高いです。
- おかずのみにしては1食の値段が高いので、正直コスパはあまり良くないと感じました。
- 品数や見た目、ボリュームを考えると、妥当な線だと思う。
- ちょっと高い、とはいえまごころ手鞠だと足りない。本当はまごころダブルにしたい。
- 外食やコンビニ弁当より割安で、栄養表示付きなので総合的にコスパが良いと感じます。
- とても満足しています。
- ちょっと高いかなと感じます。もうちょっと安かったら嬉しい。
- 送料を考えると妥当ではあると思う
- 外食やコンビニ弁当と比べると割安で、栄養バランスも良いため適正だと感じました。
- 外食やコンビニ弁当よりも栄養バランスが良くて健康的なので、この価格なら妥当だと思います。続けやすい範囲の料金だと感じています。
- 調理の手間を考えますと妥当な金額であると思えます。

▼700円～800円未満

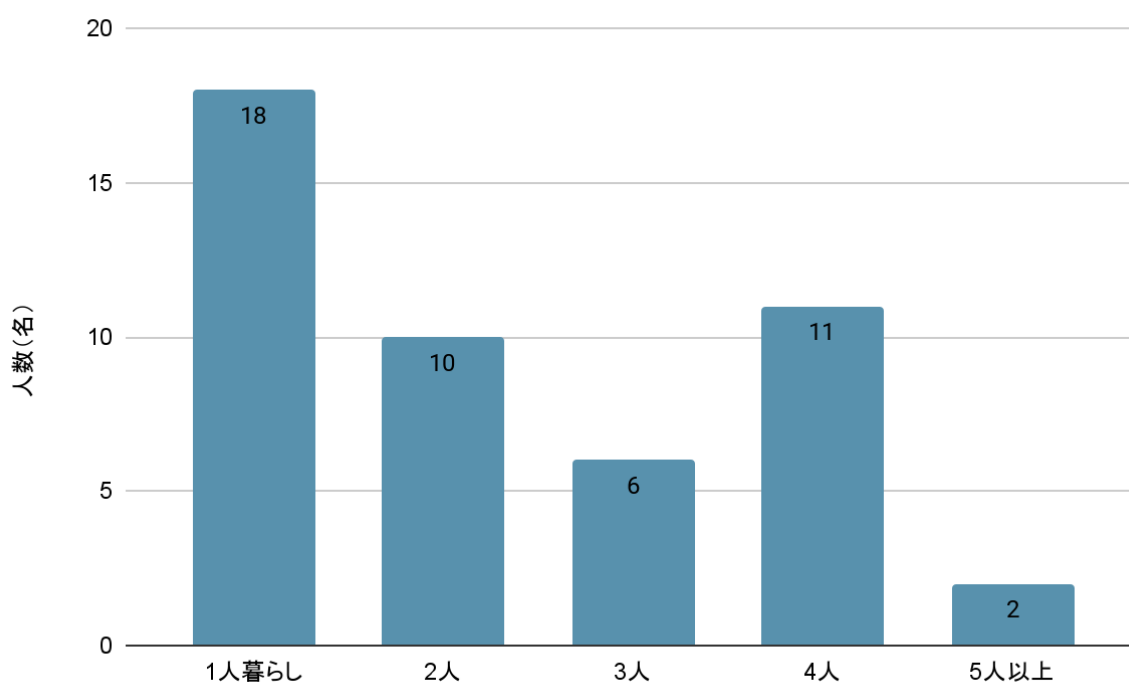
- 送料込だから安い方
- 少し高いと思います。

▼800円以上

- 内容にしては高いと思うが、何ま考えなくていい分の費用と思えば全然あり
- お試しで利用したのでこれで良いと感じましたが、定期的に利用するとなると少し高いと感じました。

2.9 ワタミの宅食を利用した家族の数

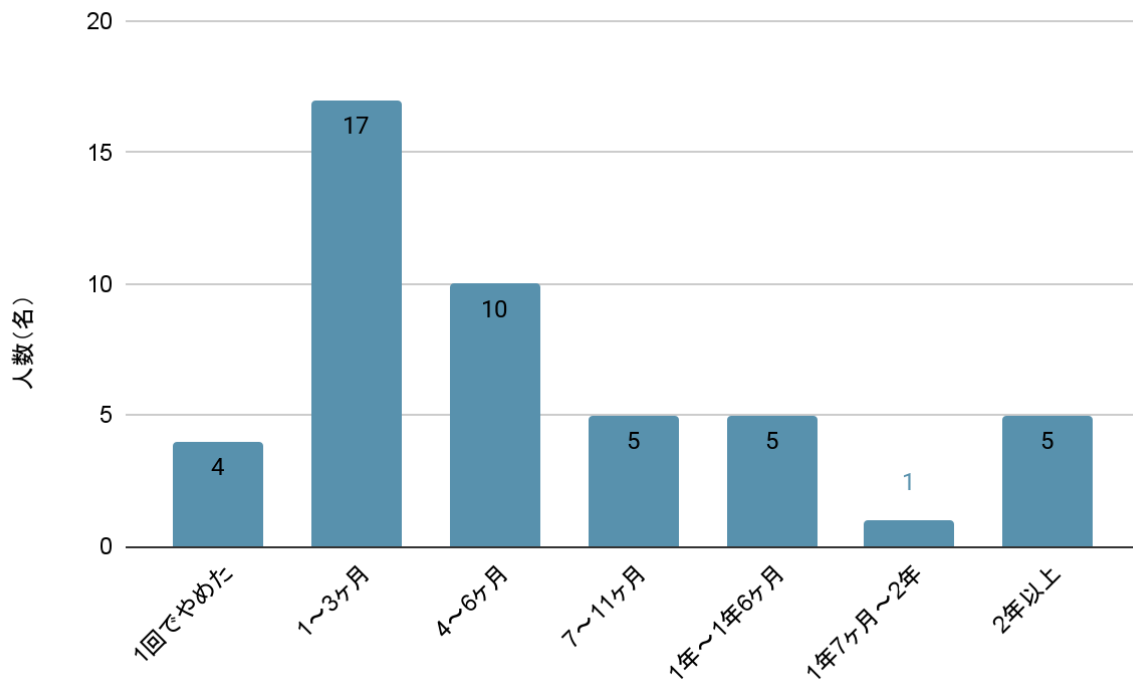
何人家族でワタミの宅食を利用したのかということについて、アンケートでお伺いしました。



	人数	割合
1人暮らし	18名	38.3%
2人	10名	21.3%
3人	6名	12.8%
4人	11名	23.4%
5人以上	2名	4.3%

2.10 ワタミの宅食の利用期間

宅食サービスワタミの宅食をどのくらいの期間利用したかということについてアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
1回でやめた	4名	8.5%
1~3ヶ月	17名	36.2%
4~6ヶ月	10名	21.3%
7~11ヶ月	5名	10.6%
1年~1年6ヶ月	5名	10.6%
1年7ヶ月~2年	1名	2.1%
2年以上	5名	10.6%

利用をやめた方は、なぜ上記の期間で辞めたのかということをお伺いしました。

▼1回でやめた

- お試しで買い、やはり続けるには高いかなと思ったから。
- 出汁を効かせて塩分を控えているので、メインがお肉系のしっかりした味付けのメニューでないと、マンネリする感じが出てきてしまうから。
- いろいろ試してみたくて一回だけ頼みました
- 味付けがうちの子供にとっては薄いようであまり好んで食べてくれなかった。

▼1~3ヶ月

- お客さんが2ヶ月のダイエットのプランを選んでくださって、自分も体感して伝えたいと思ったので、その期間一旦試してやめた。
- 経済的な理由。

- ぶんふそおうだから
- 産後1ヶ月たち、体調もよくなったから。
- お金が無くなったから
- あまり美味しいと思えなかった。野菜が水分でベタベタ。お米がもったりしていた。
- 自炊する習慣が身について、料理が好きになったため
- 他の宅食を利用したほうが良いと両親が考えたので、2ヶ月程度利用したところで解約しました。
- 夏休みの間だけだったため
- 配偶者の入院中時の自分の夕飯として使用したので、3ヶ月間でやめました。
- ケガが回復したので辞めました。
- 試しに利用してみたという形なので、短期間の利用をしてみました。
- あまり美味しくなかった
- 旅行期間が終わったから

▼4～6ヶ月

- 体調を崩していた在宅の家族のために取り寄せていたが、体調が戻り、在宅ではなくなったため。
- おかずのみのプランでもコスパがあまり良くなかったなので、長期的に続けるにはどうしても気になりやめてしまいました。
- 最初の頃は美味しく感じていましたが、途中から味が単調で飽きてしまいました

▼7～11ヶ月

- はじめは美味しく食べていたのがだんだん料理の味に飽きて、食べるのが楽しみではなくなったので
- 会社のリモート業務時に利用していたため、その期間が終わったためです。また機会があれば利用したいと考えています。
- 逆単身赴任が一度解消したからです。

▼1年～1年6ヶ月

- 子どもを出産して、その直後の毎食の料理を作るのが大変だったので利用していました。子どもが大きくなり少し時間的に余裕もできたので、そのタイミングで辞めました。
- 味付けやメニューに飽きてしまったから
- 祖母が介護施設に入所したため終了しました。

▼1年7ヶ月～2年

- 別のお弁当を食べたくなったから。

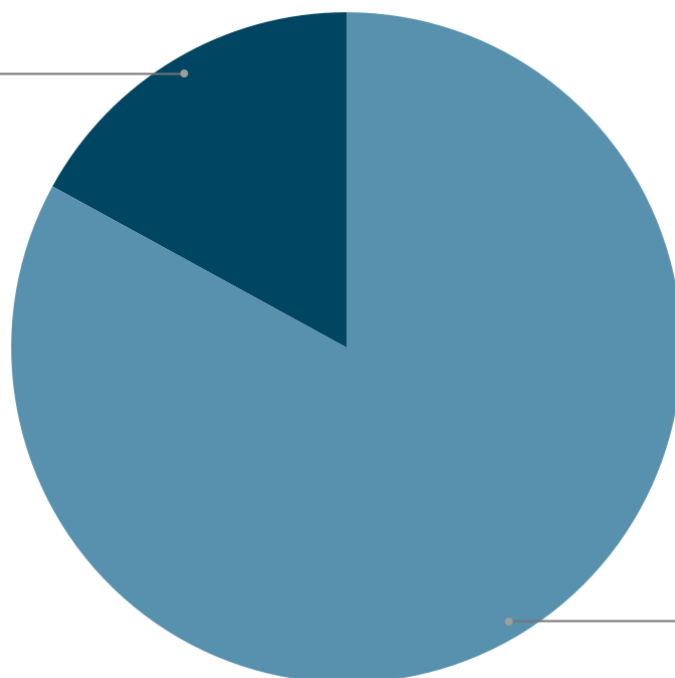
▼2年以上

- 単身赴任解消でやめた

2.11 ワタミの宅食のネット注文の難易度

ワタミの宅食のネット注文は簡単だったかということをアンケートでお伺いしました。

少し悩んだ
17.0%

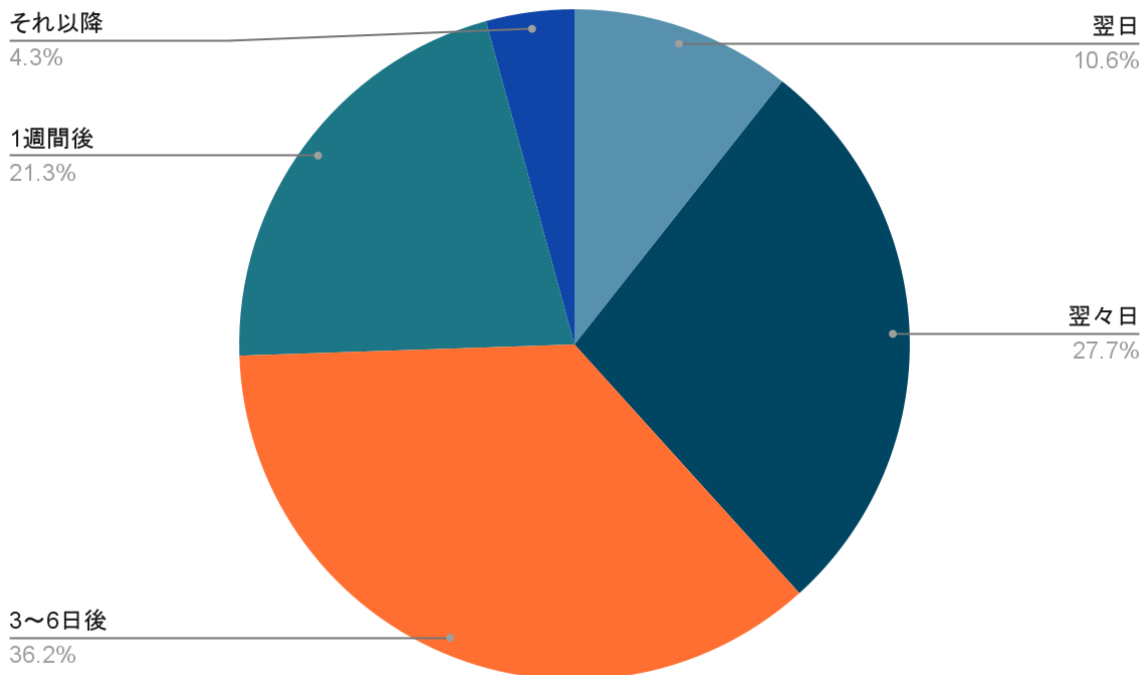


簡単だった
83.0%

	人数	割合
簡単だった	39名	83.0%
少し悩んだところがあった	8名	17.0%
難しかった	0名	0%

2.12 ワタミの宅食の宅食が届くまでの期間

ワタミの宅食の商品は注文してから、どのくらいの期間で届いたかということについてアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
翌日	5名	10.6%
翌々日	13名	27.7%
3～6日後	17名	36.2%
1週間後	10名	21.3%
それ以降	2名	4.3%

2.13 ワタミの宅食で好きなメニュー

ワタミの宅食で好きなメニューについて、自由記述方式で回答していただきました。

メニュー	人数
ハンバーグ ・和風ハンバーグ ・野菜入りチキンハンバーグ	11名
魚料理全般	10名
サバの味噌煮	3名
蓮根のきんぴら	1名
豚肉の生姜焼き	1名
唐揚げ	1名

メニュー	人数
主菜のバターチキンカレー	1名
豚肉と大根の甘煮	1名
野菜炒め	1名
肉豆腐	1名
八宝菜	1名
牛肉と焼き豆腐の煮物	1名
牛すき煮	1名
ぶりの照り焼き	1名
ビーフシチュー	1名
エビチリ	1名
つくねとほうれん草のお弁当	1名
チキンカツカレー	1名
とんかつ	1名
いつでも三菜	1名
まごころおかず	1名
まごころ手鞠	1名
特になし	1名

2.14 ワタミの宅食で苦手なメニュー

ワタミの宅食で苦手なメニューについて、自由記述方式で回答していただきました。

メニュー	人数
揚げ物	2名
魚料理 ・煮つけ ・焼き魚	4名
野菜	名
白身魚のフライ わさびマヨネーズ	1名
豚肉の甘煮	1名
筑前煮	1名

メニュー	人数
酢豚	1名
鶏肉の味噌和え	1名
鮭のムニエル	1名
カレイの和風あん	1名
さつまいもとハムのごまマヨサラダ	1名
サバの味噌煮	1名
ソース系の料理	1名
なすのそぼろあん	1名
ぶりの照り焼き	1名
ほうれん草の和え物	1名
ポテトサラダ	1名
まごころ御膳	1名
まごころ小箱小	1名
エビチリ	1名
八宝菜	1名
サーモンハラスの西京焼き	1名
里芋の煮物	1名
練り物やきのこ	1名
おから(ホロホロした副菜)	1名
特になし	11名

2.15 ワタミの宅食の良いところ

ワタミの宅食の良いところについて、自由記述方式でお伺いしました。

- 仕事終わりにも手軽に簡単に栄養価が高い食事ができるので、体のことも気にした食事を時間をかけずに食べることができる。買い物ができなかった時も、冷凍庫にあると安心だし、お弁当を作らなくても仕事場にも持って行ける。栄養バランスが考えられているので自分で作るよりもいいし、品数が多い。
- 健康的で良いですね
- 手間がかからず、栄養バランスが考えられた食事がすぐに届くところです。
- パツと見て彩りが綺麗で美味しそうなところ。

- 届けてくれるところや栄養バランスに優れているところですが何より味がおいしいのです。1度皆さんに食べてほしいです。
- 飽きがこないメニューの数と味です。
- 栄養士が考えたバランスの良いおいしいおかずが食べられる。他にもお弁当は他の業者にも頼んでいたが、これまで試した中ではワタミが一番おいしかった。冷凍ではないため、食べる時に軽く温めるだけでよい。
- 毎日配達があり新鮮で冷凍庫を圧迫しない・高齢者にも食べやすい優しい味付け・栄養バランスが考えられている
- 1つのメニューに使われている食材の種類が非常に多く、日頃からの足りない栄養を摂りやすく食生活が整うのは、非常に良いところ。
- 栄養素が整う
- 大手で安心できるところ。
- 品数が多いため、1食で何品目もの食材がとれ、野菜が多いところ
- 冷凍保存ができて、いつでも食べたい時に食べられるのが良い点です。栄養バランスもよく安心して食べられます。
- 事前にメニューがわかること。栄養バランスが考えられているところ。食事を作らなくてもいいところ。
- 全体的におかずはおいしい、満足度高い、メニューがいろいろある。
- 各地域に担当がいること
- やっぱ品数多くて野菜が沢山摂取できることです。野菜高騰中なのでなおさら、コスト考えるととても安いと思います。
- おかずはメインメニューは美味しいものが多い。値段がお値打ち。栄養バランスが良い。
- 冷凍の方を利用したが、疲れて帰った時に作る手間が省けてすぐ食べれるのが楽。何も考えず、チンしたらバランスが取れた食事がとれるので忙しいときは重宝しました。
- 栄養面を考慮したメニューを提供してくれるのがいいと思います。また、カロリーを計算しているので、カロリーを過剰に摂取する必要がありません。
- バランスがしっかりしているところ。
- 管理栄養士監修で栄養バランスが良く、手作り感のある美味しい食事が楽しめます
- 手渡しで受け取りやすく、不在時の置き配対応も丁寧。メニュー表と栄養成分が分かりやすく、電子レンジでムラなく温まる容器も使いやすい。
- 冷凍と違って、温めるだけで済む手軽さが最高です。出来たてに近い味が楽しめ、冷凍庫を圧迫しないのも一人暮らしには重要です。
- 量が少なめのメニューもあったので、高齢の母も食べやすいところが良かった
- ワタミの宅食の良いところは、管理栄養士が監修したバランスの良い献立で、塩分やカロリーも適切に調整されていることです。毎日、まごころスタッフが冷蔵の食事を手渡しで届けてくれるため、安心して利用できます。電子レンジで温めるだけで簡単に食べられ、忙しい方の時短にも役立ちます。味付けは家庭的でやさしく野菜も豊富なので、健康的な食生活を続けやすいのも魅力です。
- ワタミの宅食の良いところは、まず 栄養バランスの良さ です。管理栄養士が献立を監修しているので、毎日違う料理を安心して食べられます。次に、毎日決まった時間に届けてもらえる便利さが大きな魅力です。買い物や調理の手間を省けるので、忙しい人や高齢者にとっても助かります。さらに、味付けが家庭的で食べやすい ため飽きにくく、和洋中さまざまなメニューを楽しめます。容器も扱いやすく、片付けが簡単な点も利用者から好評です。
- 冷凍ではないので、保存するのに場所を取らないところはとても便利だと感じています。1週間に何日と決めて申し込みできるのもライフスタイルに合わせた利用ができるので助かりました。

- ワタミの宅食の良いところは、まず手軽に栄養バランスの取れた食事を毎日受け取れる点です。忙しい日でも温めるだけで食べられるので、料理の手間や買い物の負担が減ります。また、メニューが豊富で、魚・肉・野菜とバランス良く組み合わせられており、健康を意識した食事が簡単に摂れるのも魅力です。塩分やカロリーを控えめにしたメニューもあり、体調管理やダイエットにも役立ちます。さらに、宅配の際にスタッフの方が毎日顔を見せてくれるので、安心感やちょっとした交流も感じられます。高齢の方や一人暮らしの方に特に便利で、日常生活の支えとして非常に役立つサービスです。
- セットメニューだけでなく、おかずだけのメニューも充実しているから
- 早く、安く、サービスが良いので総合的に見て良かったです。
- メニューが多いので飽きない
- 少量から宅配してもらえるので冷凍庫のキャパを圧迫しない
- 毎日届けてくれるので、一人暮らしの安否確認にもなる
- 好きなメニューかつ、栄養バランスもよく、高齢者でも食べきれる量で食べ残しが少ないです。
- 毎日決まった時間に届けてもらえる安心感と、管理栄養士が監修した栄養バランスの良さが魅力です。冷凍ではなく冷蔵で届くので温めるだけで食べられる点も便利でした。
- メニューを考えなくていいところ
- 毎日違う献立で飽きにくく、栄養バランスが整っていて健康的な食事が手軽にとれる点。
- 価格がリーズナブルで電子レンジで温める分数も短く、容器自体が電子レンジで温まりやすい容器であること。
- 選択肢が多いことがいちばんのメリット
- 自分で料理を作らなくてよくて、買いに行く手間もないので楽な点
- 安心して注文できる
- たくさんの種類の食材を使っていて、味もあまり薄味でない所
- 家族が作るとバリエーションが少なくなってしまうですが、いろいろな食材、料理を届けてくれるところが便利です。
- 管理栄養士さんが献立を作っているそうで、カロリーや塩分がしっかり計算されているのが良いと思います。品目数も多くて、健康に気を使いたい私にはぴったりでした。年齢を重ねてきて、こういう配慮があるのは本当にありがたいです。また、日替わりで献立が変わるので、毎日食べても飽きません。季節の食材を使った料理が届くのも楽しみの一つです。「今日は何かな？」と開けるときのワクワク感がありました。あと、冷蔵で届くお弁当は温めるだけですぐ食べられるので、本当に楽でした。買い物に行く手間も、料理を作る時間も節約できるので、忙しい日や疲れている時には特に助かっていました。
- 冷蔵と冷凍を気軽に選べる点ができる点が非常に良かったです。主人は帰ってすぐに食べたいタイプでしたので、冷蔵が大変助かりました。
- 仕事で残業があると夕食の準備に時間を取られてしまいますが、宅食で時短になりました。その分の時間を洗濯など他の家事に充てることができました。生活リズムを崩さずにきちんと食事がとれるのもよかったです。温めるだけで手軽に用意できるので、忙しい平日の自炊時間を短縮できるのが一番のメリットだと思います。

2.16 ワタミの宅食の気になるところ

ワタミの宅食の気になる・改善してほしいところについて、自由記述方式でお伺いしました。

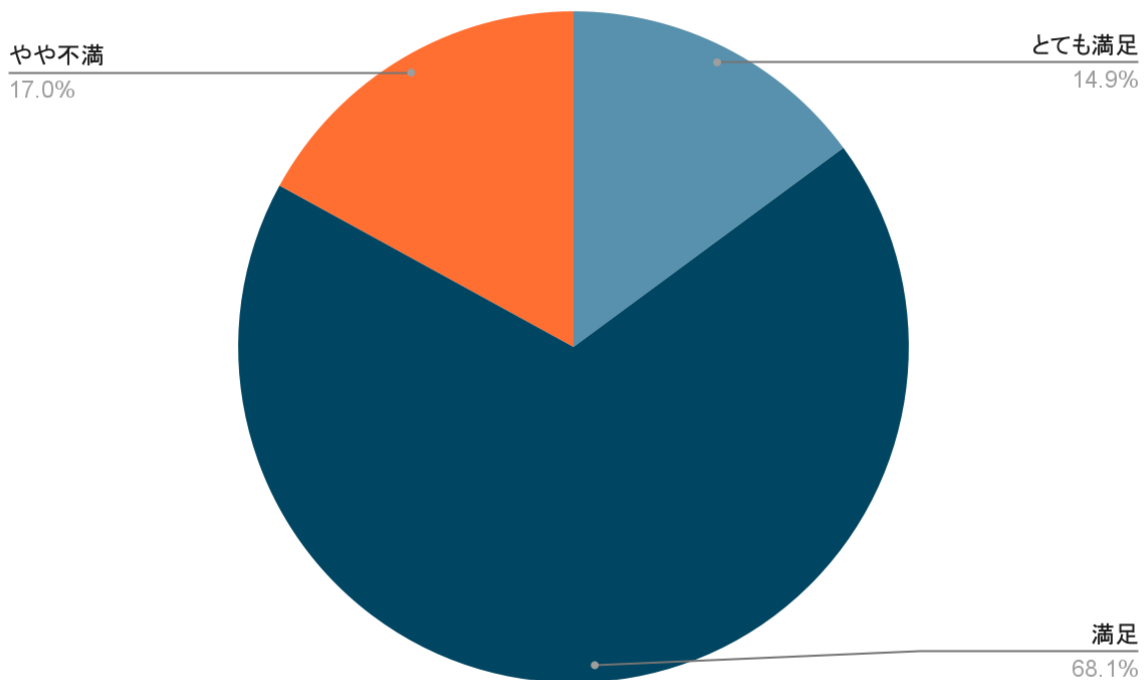
- 特にはないですが、ワタミがもっとスーパーなどにも置かれていたらいいと思う。
- 値段が少し高い点ですね。
- メニューのバリエーションがもう少し多いと飽きずに続けやすいと思います。
- 値段が少し高めなところ

- ありませんが、お試しのために初回無料などして多くの人に知っていただけたらと思います。
- このご時世とはいえ、値上がりしないでほしいです
- おかずプランだったので、ご飯を別で用意しないといけないところは少し手間かもしれない。メニューが少々渋いので、若者向けのメニュー展開もしてくれると、リモートワークの若い人にも人気が出るかもしれない。借りていたクーラーボックスを引き取りに来て欲しいと事務所に電話したが、いまだに引き取りに来てくれない。
- 配送エリアや時間が限られているので、もっと柔軟に選べるようになると利用しやすいです。また、味付けの幅を広げてほしいです。
- 全体的にどのメニューもボリュームが少なかったですし、栄養バランスをしっかりと配慮されており仕方ないですが、特にお肉類のメニューは使われているお肉の量に物足りなさを感じる事が度々あり、気になりました。
- 味が単調で意外性がない」
- 料金がもう少し安ければ継続できそう。
- スパイスや薬味系の使用が少なく、ぼんやりした優しい味付けがメインで、飽きやすいところ
- 特にありませんでした。
- 同じようなメニューが1ヶ月の注文の中である。大人向けな味付け、メニューが多いので、子供にとっては嫌いなものばかり。
- 値段がもうちょっと安かったら嬉しい
- コールセンターが繋がらない
- 小学生男子が疲れた時にガツンと食べたくなるようなメニューも選べると主婦としては嬉しい。
- ナスがベタベタだったり、野菜の質が気になりました。
- 和食と洋食のイメージが強いので、他の国のエスニック料理とかもあると面白いのではないかと感じました。
- 副菜が結構ついてくるのですが、似たような副菜が結構入っていることが多く、バリエーションが少ないのかなと思います。
- とても冷たい。子供達が好きそうなご飯を出していただけたら嬉しい。
- 薄味で、物足りなさを感じることがあります
- 魚メニューが続く週があり、主菜のバリエーションをもう少し増やしてほしいです。
- 日替わりなので、魚の煮付けなど苦手なメニューに当たると避けられないのが残念です。
- 味やメニューに慣れてくると飽きてしまうので、斬新なメニューが定期的に登場すれば楽しみになりそうです
- メニューが日替わりで自分で選べない点です。好き嫌いやアレルギーがある場合は対応が難しいことがあります。また、冷蔵弁当のため消費期限が短く、すぐに食べる必要があるのも負担に感じるがありました。
- ワタミの宅食で気になるところは、まず 揚げ物の食感 です。冷めた状態で届くため衣がしんなりしてしまい、もう少し工夫があれば嬉しいと感じます。また、副菜の味付けが独特なときがあり好みが変われる 点もあります。さらに、配達エリアや時間帯が限定されているので、柔軟な受け取り方法や保存性の改善 があればもっと便利になると思います。
- 申し込みする日数が1週間毎日か3日、5日からしか選べないのが不便がありました。週に1日だけとか2日とか細かい日数で設定できたら便利だと思います。
- 個人的にはないと感じています
- 全体的に食感が柔らかいので、もう少しメリハリを付けて欲しい
- とくに改善点はありません
- もう少し低糖質なおかずも増やしてほしい
- コースがいっぱいあってどれを選べばいいか迷う

- 減塩なので仕方がないが、想像よりも味が薄すぎる
- 特にありません。いつも届けてもらえて感謝です。
- メニューが時々似た内容になるので、もう少しバリエーションがあると嬉しいです。
- 平置きの保存を縦にしても大丈夫にしてほしい
- もう少し野菜の量を増やしてほしい。
- サラダは取り出しておかないと一緒に温まってしまう点が面倒かもという点です。
- コースによる価格帯が、ちょっとあわないかなあと感じることがあった
- 味の変化をもっと楽しめたら良いなと思います
- ボリュームが少なく感じた
- 時間がたっても美味しさがキープできるような調理方法や保存方法になっていると良い。
- どうしても余ってしまうことがあるようで、冷凍庫にたまってしまっていたことがありました。
- メニューが全体的に見て少ないように感じてはいますね。しょうがないと思います。
- 冷蔵でも鮮度が落ちないような工夫をして頂ければと思います。
- Web上でこういったメニューがあるか見ようと思った時に検索しづらく、分かりにくい。

2.17 ワタミの宅食の満足度

ワタミの宅食の満足度についてアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
とても満足	7名	14.9%
満足	32名	68.1%
やや不満	8名	17.0%
とても不満	0名	0%

上記の満足度を選んだ理由について、自由記述方式でお伺いしました。

▼とても満足

- 美味しくバランスに優れています。
- 美味しいし、飽きない味だからです
- 時間に追われて忙しい方には満足できると思います。
- コスパ最強、主婦の味方。お世話になってます。
- おかずのバリエーションが豊富で、飽きずに楽しめるからです
- 献立を考え、買い物、調理、洗い物といった「食事のすべてから解放される」のが最大の理由です。仕事から疲れて帰っても、温めるだけで栄養バランスの良い食事がすぐ摂れる手軽さに大変満足しています。
- 単身世帯には利便性が高いから

▼満足

- 美味しく、健康にもなれるし満足。
- 野菜が多くて好きですね。
- 温かい食事が自宅に届くので手間がかからず、いつも助かっています。
- 値段が高いのが少しネックですが、色とりどりでたくさんの栄養が摂れるところ。
- 試した弁当業者の中ではおいしかったから。
- 日替わりでバランスの良い食事が届き、家事の負担も軽減されるので、安心して続けられる点に満足しています。
- プランによってはコスパの悪さやボリュームの少なさは気になりましたが、様々な食材を使われており全体的に味も美味しかったですし、栄養価も高く満足は出来ました。
- 全体的に味がしっかりしており美味しい
- おいしいが、料金が安いから。
- 価格面以外では特に不満がないから
- 値段とかを考えて総合的に見たら。
- 利用している期間中とても助かっていたからです。
- 味・栄養・価格・手間のバランスが良く、平日の自炊負担を大きく減らしました。
- 私と母も美味しく食べることができたから
- 調理不要で手軽に食べられるため忙しい人や高齢者に便利です。専属スタッフによる手渡し配送もおすすめの理由です。。また、価格も他の宅配食サービスに比べて比較的リーズナブルで継続しやすいことも理由の一つです。
- 毎日安心して食べられる栄養バランスと便利さにあります。自分で献立を考えたり買い物をしたりする手間が省けるのに、しっかり管理栄養士が監修した食事が届くので、健康面でも安心できます。また、和洋中のバリエーションがあり、家庭的で食べやすい味付けが多く、飽きずに続けられるのも大きなポイントです。さらに、決まった時間に届けてもらえることで生活リズムが整い、日常にゆとりができたことも満足している理由です。
- 美味しいので満足しています
- 栄養バランスが良いので、ケガや病後に最適だから
- 不満もなく、満足したので！
- 不味いとか口に合わないとは思わない安定感があるから
- 好みの量のお弁当を選ぶことができるので無駄がない
- 同居の祖母も外食だと思って食べれてるのでありがたいからです。
- 栄養バランスが良く便利で全体的に満足ですが、価格面でももう少し安くなるとさらに利用しやすいと思いました。
- 困った時の夕食に使えて出すから
- 価格と品質のバランスが良く、毎日安心して食べられるため継続しやすいと感じています。

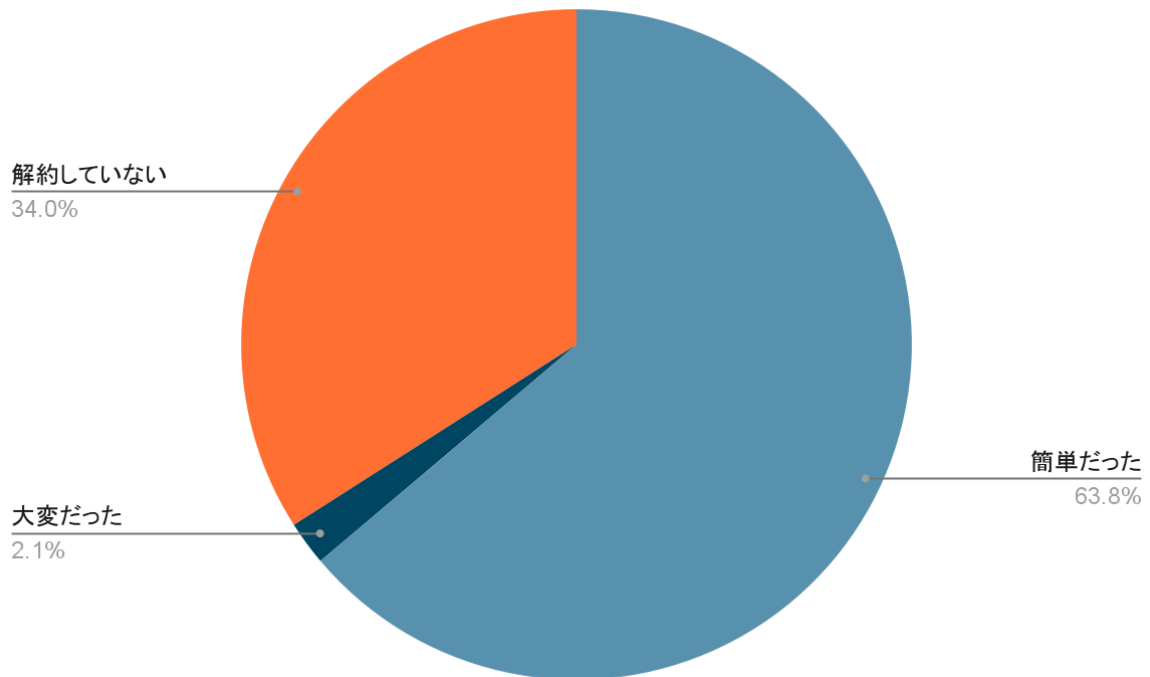
- 価格を考えるとリーズナブルなうえ、一人分の食事としては量も申し分ないので満足しています。味については、若干微妙でほっともったの手作りには劣りますので評価を下げました。欲を言うと、サラダ系に味のばらつきがあるのです。
- 味に飽きない人だったらいいサービスだと思うので
- 有名なので安心して頼める
- 他の宅食より美味しかったから
- 食事を届けてもらえる
- 弁当自体は美味しいし、味付けも薄いほうが好みなので私にあってると思います。ただ、メニューに限りがあり、味付けも似たりよったりなので継続して長期間食べ続けるとなるとちょっと厳しいかもしれません。短期間での利用だったので「満足」としています。
- 冷蔵の満足度が大変高かったです。冷凍の手間がなしで良かったです。

▼やや不満

- 病院食を自宅でも食べられるように美味しくした感じで、健康な人には味付け的に物足りなさを感じる
- 同じような味付けが多かったから。
- あまり味が好みではなかった。
- 確かに栄養面はいいですし、味も美味しいと感じたのですが、費用に対してボリューム感が足りていないように感じます。大人の男性が食べるには量が少ないのが気になってしまいます。
- 冷たいし、子供たちが好きそうなお弁当ではないため。
- 見た目の彩りがあまり良くなく、食欲をそそられない感じがした。また味付けも単調だった。
- メニューを選べないので苦手なものも食べないといけなかった
- 子供向けのメニューが少ないと感じた。

2.18 ワタミの宅食の解約

ワタミの宅食を解約するのは大変だったかということについて、アンケートでお伺いしました。



	人数	割合
簡単だった	30名	63.8%
大変だった	1名	2.1%
解約していない	16名	34.0%

解約が大変だったという方に、どのような点が大変だったかお伺いしたところ、以下の回答でした。

- 解約の締切日時が非常に厳格で、次回配送の2日前の午後5時までに連絡しなければなりません。この期限を過ぎると、翌週分の注文停止ができず、解約が先延ばしになる場合があります。また、解約手続きは電話、配達スタッフへの直接の連絡、もしくはマイページから行えますが、電話の受付時間が平日のみであり不便でした。