

調査概要:各サービスの基本情報

評価軸カテゴリ	項目名	評価基準
コスパ・料金面	価格の安さ	1食あたりの価格(税込・送料込み)で比較／定期購入・お試しセット・初回割引の有無も加味
	送料	全国対応か地域による送料差があるか／定期便の送料無料特典があるか等
味・満足度	味のおいしさ	SNS上の口コミ・実食レビューの評価を参考／「家庭的・しっかり味」など傾向を分析
	ボリューム感	「量が少ない・ちょうどいい」などSNS上の口コミを参考にした満足度の指標
健康・栄養面	栄養バランス	管理栄養士監修の有無／主要栄養素(糖質・塩分・たんぱく質・カロリー)の明確さ
	制限食の対応	低糖質・減塩・たんぱく制限・やわらか食など、特別な食事制限への対応力
利便性	配送の柔軟さ	冷凍・冷蔵の違い／スキップ・一時停止・お届け間隔変更のしやすさ。
	賞味期限・保存性	保存期間の長さ(まとめ買い派には重要)
	受け取りやすさ	宅配ボックス対応、ヤマト・佐川・自社便など受け取り時間の自由度
サービスの使いやすさ	注文のしやすさ	公式サイト/UI、定期便の解約・変更がしやすいか ※「電話のみ」などの不便さは減点要素
	サポート体制	栄養相談や問い合わせ対応の早さ、LINE相談などの有無
品質・安心感	食材の安全性	国産食材の使用割合／添加物の使用状況／製造工場の安全管理
	企業信頼度	医療・介護業界実績、販売実績年数、累計食数などの公的データ
口コミ・満足度	SNS・レビュー評価	公式・SNS・口コミサイトなどの総合評価を指標化

評価項目	nosh(ナッシュ)	ワタミの宅食	三ツ星ファーム	食宅便	つくりおき.jp
総合ランキング順位	1位	2位	3位	4位	5位
代表プラン	10食セット(冷凍)	まごころおかず 5日間(冷蔵)	14食コース(初回・冷凍)	低糖質セレクト7食(冷凍・都度)	週5食プラン(4人前×5/冷蔵)
セット/内容	主菜1+副菜3 ×10食	主菜+副菜3〜4を日替り	主菜1+副菜2〜3 ×14食	おかず7食(糖質配慮)	家族4人×5食分(惣菜)
料金(税込)	6,206円	3,450円(例)	11,458円	(コースにより変動)	15,960円(税・送料込)
送料(税込)	1,023円〜地域別	なし(宅配料込み)	初回0円／2回目以降 本州990円〜	都度1,330円／定期940円	0円(料金に含む)
1食あたり料金(初回)	620円	690円(まごころおかず 5日間)	約818円	740円(低糖質セレクト7食)	約798円(家族4人×5食分)
1食あたり料金(継続)		690円(まごころおかず 5日間)	約890円	740円(低糖質セレクト7食)	約798円(家族4人×5食分)
栄養基準/監修	糖質30g以下/塩分2.5g以下・管理栄養士監修	例:400kcal基準/食塩3.0g以下※コース別で異なる	350kcal以下/糖質25g以下/たんぱく質15g以上(原則)	例:低糖質10g以下等コース基準あり	管理栄養士監修
保存/受け取り	冷凍・クール便(全国※一部除く)	冷蔵・地域スタッフによる毎日配達	冷凍・クール便	冷凍・クール便	冷蔵・週1回まとめ届け(全国※一部除く)
注文/解約	縛りなし/Web・アプリでスキップ・解約可	週単位の申込／不在時対応は地域案内に準拠	Webで変更・スキップ可	Web/電話注文	LINEで注文・休会・解約が完結
企業実績/信頼性	累計販売多数/自社工場製造	日替り冷蔵弁当の出荷実績多数	著名シェフ監修メニュー多数	日清医療食品の実績/コース多数	全国展開(※一部除く)
キャンペーン	初回3,000円オフ/継続購入で会員割引有	—	初回4,500円オフ/長期継続割引プラン有	送料優遇(定期利用940円)	—
最低利用/解約金	—	—	—	—	—
公式URL	<a href="https://nosh.jp/">https://nosh.jp/</a>	<a href="https://www.yoihinogozen.jp/">https://www.yoihinogozen.jp/</a>	<a href="https://mitsuboshifarm.jp/">https://mitsuboshifarm.jp/</a>	<a href="https://shokutakubin.com/">https://shokutakubin.com/</a>	<a href="https://www.tsukurioki.jp/">https://www.tsukurioki.jp/</a>