

HAPPY-Weekday

『心と時間の余裕』をお届けします

15,000円/月で平日料理をアウトソーシング

ワーキングマザーの私が「欲しかった」を始めました。



職場での女性活躍は、従来多くを女性が担ってきた**家事・育児（今までの母親の役割）**をどうしていくのか、文化、風土、制度の見直しを**同時に行うこと**が必要であるが、

そこには至らず**各家庭で解決策を模索し、奮闘している現在。**



男性の育児参画への制度、風土形成が十分ではないことなどから働く女性でも家事、育児のほとんどを行うことが多い。



風土や制度は急には変わらないものね・・・
じゃあ今をどうしたらいいの？

夫や実家など周りから日常的なサポートが得られない女性の多くが、勤務中は仕事に、帰宅後も家事、育児に追われ**時間的、精神的余裕が持てない。**

リフレッシュの時間を持ったり、創造的な仕事へのチャレンジや、キャリアアップを目指すことができず心も体も疲弊してしまう。

仕事も子育ても中途半端になってしまう・・・
なんのために働いているのだろう・・・

『誰か助けて』

これは、私自身が働きながら子育てしているときに感じていたことです。

日常的に助けてくれる夫や両親が近くにいれば・・・

市の子育てサポートの利用は、どんな人が担当してくれるか利用してみないとわからず不安。

アウトソーシングも検討したけれど、やっぱり家に他人が入ることに抵抗がある。

お願いしたいのは朝と帰宅後などプライベート感が強い時間帯のことが多い。

お惣菜を買いに行くのも大変。できれば子供に毎日お惣菜やお弁当、冷凍食品を食べさせたくない。自分が大変だからと子供にしわ寄せがいくのは嫌だから頑張るけど体力と気力がついていかない。



だったら私が助けることのできる人になろう！

私が『これなら利用できる』
という仕組みを作ればいい!!

「我慢する・無理する」ではなく、
「頼れる」選択肢を増やしたい。と

HAPPY-Weekday

を始めました。

高額であったり、家の中に入ってもらうことへの抵抗感から断念していた
「アウトソーシング」を見直し、**利用しやすい仕組み**にしました。

負担を軽減することで、リフレッシュする時間やお子さんと向き合う時間など
「余裕」を作り心と身体を同時に健康にします。

1人1人の大切な人生において、
つらい思いや我慢をせずとも
自分らしく生きること、過ごすことが
当たり前に見える世の中を目指します。

HAPPY-Weekdayは 「お届け型」の おうちごはん代行サービスです



クッキングセイバー “食の救世主”が
オーダーメイドの
「つくりおき」を
(常備菜)
お届けします。



自分の身体、大切な人の健康、子供たちの栄養

気になるけれど・・・

材料を買って、作って食べるだけで精一杯。



そんな忙しい毎日を送るあなたに

心も時間も
余裕を持った
毎日を過ごして欲しい

それぞれの家庭に
マッチした料理で
心も体も
健康でいて欲しい

「食事」は心と身体に大きな影響を与えます。

クッキングセイバーは
家庭料理と栄養のスペシャリストです

家事負担を減らしながら
身体に「いいもの」をお届けします

ご家庭にあった
「添加物なし」「過剰な塩分なし」
「手作りで美味しい」食事を
お届けできるのは
HAPPY-Weekdayならではのサービスです。

依頼は簡単！



TELまたはE-mailにて！

①事前ヒアリングの日時を決定
※初回のみ



ご希望、お好み、量などを
事前にお伺いいたします。

【カルテ】

- ・野菜を取りたい
- ・子供が人参嫌い
- ・味付けはしっかりめ
- ・食育に利用したい
- ・・・



②

依頼日3日前までに
その他ご要望がありましたら
セイバーにお伝えください。



疲労回復
できる献立
にして！



③

カルテ、ご依頼内容より
栄養たっぷりの旬の食材を使った
献立をご提案します。



- ・絶品からあげ
- ・てりしゃき根菜つくね
- ・しっとり鶏ハム
- ・お母さんのきんぴらごぼう
- ・豚肉とアスパラのふんわり卵炒め
- ・ほうれん草とチキンのグラタン
- ・味玉
- ・やみつききゅうり
- ・いろいろピクルス

④献立回答

OK! or NG

NGの場合は再提案

やりとりはLINEまたはE-mailでらくらく！



ご了承後
依頼日に調理・配達！

※ご自宅以外の受け取り場所も
ご相談ください。

プラン

9品プラン（主菜3品 副菜6品）

※献立の構成はご相談ください。

身体の調子を整えるために必要な栄養素をバランスよくとるには、
「主食」「主菜」「副菜」のセットを食事の基本とすると
多様な食品をとることができます。

しかし、忙しい日々すべてをそろえるのは大変なことです。

お客様のご要望から
栄養バランスを考えた献立をたて、
手作りで温かみのある食事を
お届けします



栄養士がお客様の食事を
サポートします！

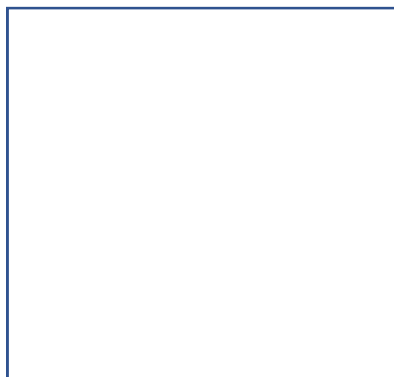


お子様の食育にも
お役立ていただけます。

キッチン

■飲食店営業許可店舗にて調理しています。

photo



お届けについて

■イメージ



商品は、飲食店営業許可取得のキッチンにて食品衛生管理に基づき調理いたします。

お届けは、保冷バックに保冷剤を入れて冷蔵にてお届けいたしますので
すぐに冷蔵庫にお入れいただきますようお願いいたします。

配達について

2019年6月現在

- 配達圏内：愛知県一宮市近郊 JR尾張一宮駅より30分圏内
- 配達可能時間：9時～19時（要相談）



一般的な家事代行との違い

一般的な家事代行



料金

相場

1時間：2,500円～3,500円
3時間～が基本。
1回7,500円程度の出費に…

訪問 時間制

- ・ ご依頼者様のご自宅キッチンにて調理
※調味料、ガス、水道、電気代は依頼主負担
- ・ 冷蔵庫には食材をあらかじめ用意しておく。
※買い物代行も依頼によっては可ですが、時間制のためその分調理にかけられる時間は減る。
- ・ アウトプットはお願いした人によってばらつく。
- ・ 時間がたりないと依頼したものを全てやってもらえない。
- ・ 調理以外の代行も可能

HAPPY-Weekday

材料の用意は不要



宅配



料金

1回 3,900円～

- ・ ご依頼者様のご自宅キッチンは使用しません。
- ・ 飲食店営業許可取得調理場にて調理。※衛生管理を徹底しています。
- ・ 材料、調味料、調理器具はHAPPY-Weekdayにて用意。
- ・ 料金は1回あたりの料金となり、ご依頼のメニューを必ずお届けいたします。

仕事が忙しい時期、産前産後、新年度の生活が不慣れな時期などに、
容易に家事負担を軽減させられる仕組みです。

料金

■9品プラン（主菜3品 副菜6品）

※献立の構成は変更可。

◎サービス料 オープン記念価格（3か月間有効） 限定50世帯様限定！

定期依頼 （週1回以上）	定期依頼 （隔週）	スポット依頼
3,900円	4,600円	5,800円

※定期依頼価格の適用は継続1カ月以上のご依頼からとなりますのでご了承ください。
※6名様以上は1人あたり+200円となります。

通常価格 サービス料は1回あたりの料金です。

定期依頼 （週1回以上）	定期依頼 （隔週）	スポット依頼
4,500円	5,600円	6,800円

ご紹介割引：ご紹介者様契約でご紹介者様、ご契約者様双方に1,000円OFFチケットを贈呈いたします。

◎材料費 ご希望の材料費にて献立作成をいたします。（大型スーパーの価格をもとに算出）※月1回程度見直し

■容器は選択いただけます

- ・そのまま食卓に出したい方にお勧め ガラス製容器
- ・とことん家事（洗い物）をなくしたい方にお勧め、使い捨て容器（容器代別途）

ご連絡先

<HAPPY-Weekday ご予約 お問い合わせ窓口>

代表 岩道 汐璃（いわみち しおり）

TEL：090-5877-7719

E-mail: shiori_iwamichi@happy-weekday.jp

Web: <https://happy-weekday.jp>



←ホームページは
こちらをどうぞ！

すぐに電話に出られない場合でも必ず折り返し致します。

まずはお気軽にお電話ください🌸

お客様の声



（30代女性）

お総菜や宅配のお弁当とは全く違う、家事代行ならではの温かみがあります。

好みや栄養面の要望に応じた美味しい食事で届くのが毎回楽しみでした。健康には食事が大切だと思いますが、

仕事もあり自分で考えて作るのは大変なのでとても満足しています。



（40代男性）

子供が野球を頑張っていますが、栄養士が要望にあった献立を立て調理してくれるので、**アスリートのように栄養管理をしてくれる専属栄養士ができる+**家事の負担減ができて有難く利用しています。



（30代女性）

日常的に母親の手料理を食べさせないことを子供がどう思うのが心配しましたが、家族のことを考えた食事を作ってくれますし、**今まで家事にかけていた時間を家族の団楽に使うことができ、子供の小さな変化に気づくことができるようになったと思います。**自分では考えたり、使ったり、作ったりしない素材、料理、栄養バランスを考えた健康的な料理を子供たちに食べてもらって**“食を学ぶ機会”**ととらえて利用しています。

私たちのMISSION

『心と時間の余裕』をお届けします

- 心の満足を提供し続け、お客様をはじめ地域社会の心を豊かにする。
- 想い寄り添う魅力あるサービスで前向きで笑顔あふれる生活に貢献する。
- ライフステージにあった働き方を選択し、自分や大切な人を守り自分らしく働くことのできる職場であり続ける。



代表プロフィール -Message-

代表・栄養士 岩道 汐璃 (SHIORI IWAMICHI)

国体、インターハイ、春の高校バレー出場経験により
食と身体つながりを体感し栄養士を志す。
栄養士免許取得後メーカーに就職

2011年 結婚

2012年 長女を出産 育休を経て復職
家庭と仕事の両立の大変さを経験。

2017年 長男を出産

2019年 メーカーを退職

HAPPY-Weekdayをスタート



自身の経験を活かして、多くの共働き世帯や子育て家族が我慢やつらい思いをせずとも、明るく生き活きとした毎日を過ごせるように役に立ちたいとこの仕事を始めました。
現在も2人の育児をしながら日々奮闘中です。

HAPPY-Weekday

女性の働き方の変化



【従来】

ライフイベントによる離職が大多数

価値観の多様性

女性の自己実現要求の向上

労働人口減による労働力人口確保

【1st step】

保育園 学童保育

育児サポート

働きに出られる環境整備



会社

両立するための制度拡充

【2nd step】

育休復帰後の働き方

両立の不安

女性側：家庭を持ってやりがいのある仕事がしたいが家庭もあるのでやり切れるか不安。
やることと時間に追われ自身の体力に不安。

企業側：責任ある仕事を任せたいが家庭もあるし負担になってはいけないという遠慮。
フォロー体制構築の難しさ。

【3rd step】

女性活躍の実現

家庭や自分にあった働き方、家族の在り方を実現することが当たり前

現在3rd stepに行ける女性はスーパーウーマンまたは結婚、出産の選択肢を取らなかった、実家を頼れる、金銭的な余裕があるなど広く一般的ではない。

女性の働き方についてのステージが1ランク移行しつつあり、新たな課題解決を必要としている。



家事、育児負担を解決する手段が

限られていること（家庭内で解決するしかないこと）が“その中で仕事をやり切れるか”“家事・育児がおろそかになり家族に迷惑をかける”という両立の不安からモチベーションの低下や離職を招いている。

解決する手段

健康的な食生活の
アウトソーシングが
当たり前になれる文化を作ること

-メリット-

- ・ 空いた時間を自分や家族と向き合う時間に
- ・ 時間に追われる毎日から未来を創造する毎日へシフト
- ・ 塩分過多、添加物なし、栄養バランスの整った食事健康を大切にする
→健康寿命を延ばす
- ・ 雇用創出

負担を減らしたいご家庭と
家族に負担をかけない範囲で
働きたい方とのマッチング



HAPPY-Weekdayがお客様と大切なご家族に
心と時間の余裕をお届けいたします。

HAPPY-Weekday