

お掃除やお洗濯
も承ります！

マミーズケア
笑顔のたね



お気軽に
ご相談ください！



＼ お料理 つくります！ ／

- ・子育てに手一杯で、料理が作れない
- ・仕事が忙しくて、料理する時間がない
- ・産前産後で体を動かせない
- ・料理が苦手！誰かかわりにつくって～

ご自宅にお伺いし、ご家庭の調味料、材料を使ってお食事をつくる家事代行
出張料理サービスです。冷蔵庫の中をみて、その場で作ります。

例えば 120 分で、主菜・副菜あわせて 3 食分お作りします。

こんな料理が食べたい、アレルギー対応、
冷凍できる状態に仕込みしてほしい、等々
リクエストにもお応えします。



マミーズケア笑顔のたね
代表 木村 万理子
(他スタッフ 3 名)

< ご利用料金 >

コース	【通常】
60 分	3,000 円
90 分	4,500 円
120 分	6,000 円

▶子育て中の方に限らず、どなたでもご利用いただけます。
留守宅もご相談ください。

▶片付け 10 分無料！キッチンの片付けから致します。
片付けずそのままで大丈夫です。

※コース内容は、調理開始～使用したものの片付けまでとなります。

080-3477-8760

※ショートメールも OK

笑顔のたねについて
詳しくはブログをご覧ください♪



Blog



Instagram @egaonotane_marikokimura

飯田市の産後家事支援事業における、

マミーズケア笑顔のたねの提供サービスの内容（できること、できないこと）

	できること	できないこと
食事	調理とその片付け（留守宅可） 60分 2食分程度（5品ほど） 90分 3食分程度（8品ほど） 120分 3～4食分（13品ほど）	特別な手間をかけて作るお料理（お正月料理等）
洗濯	衣類の洗濯、干す、たたむ（留守宅可）	特別な手間をかけて行う洗濯 （カーテンなど大型の洗濯物やセーターなどの手洗い）
掃除	簡易な掃除（留守宅可） （掃除機、拭き掃除など）	エアコン、換気扇等の掃除 床のワックスがけ 浴室のカビ取り 庭の掃除（剪定、草木の世話）
買い物	食材、日用品などの買い物（留守宅可） 近隣1店舗のみ （60分以上ご利用の場合のオプションサービス）	生活必需品以外の買い物
その他	布団干し、シーツ交換	ペットの世話 銀行への振り込み、引き落とし 来客の対応
授乳	授乳援助 湯沸かし、調乳、哺乳瓶の片付けなど	スタッフがひとりでお子さんのお世話をすること
更衣	おむつ交換の準備、片付け 着替えの準備など	
沐浴	沐浴介助 ベビーバスの準備、片付け 着替えの援助など	
付き添い	対象児の健診や予防接種の付き添い 保護者同伴の外出（屋内） 例）歯医者、美容院等での付き添い	保育園の送迎 冠婚葬祭等の付き添い

【お知らせ】

- ・初回の作業開始前に、同意書（確認書）を取らせていただきます。
- ・調理サービスの場合、食材や調味料、調理器具は、お客様宅のものをさせていただきます。
- ・料理以外のサービスをご利用の場合は、事前にお知らせください。家事に必要な洗剤や道具等はお客様のものを使用させていただきます。
- ・サービス中に使用した光熱費はお客様にてご負担いただきます。
- ・当社は、損害賠償責任保険に加入しております。
- ・その他お問い合わせは、下記電話番号または公式 LINE まで。

公式ライン →



マミーズケア笑顔のたね
TEL 080-3477-8760