



ワタミde健康

献

立

表

2025年

8月

4日週

電子レンジの
温め時間の目安

500W 約2分

600W 約1分50秒

ご注文締切日 2025年7月30日 水

8/4



ポルチャーニ香る 豚肉のきのこクリームソース

熱量	273 kcal	炭水化物	22.7 g	カリウム	705 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	126 µg
たんぱく質	17.5 g	糖質糖質	16.0 g	カルシウム	56 mg	ビタミン B1	0.09 mg
脂質	14.3 g	食物繊維	6.7 g	リン	247 mg	ビタミン B2	0.14 mg
-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミン C	37 mg

献立	アレルギー
● ポルチャーニ香る 豚肉のきのこクリームソース	卵・小麦・乳成分・大豆・ 鶏肉・豚肉
● ひらさやいんげんときくらげの カレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
● パパイヤと大根の塩レモンマリネ	小麦
● 人参のナポリタン風	小麦・乳成分・大豆・鶏肉

8/5



牛肉となすの味噌仕立て

熱量	286 kcal	炭水化物	23.9 g	カリウム	591 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	161 µg
たんぱく質	17.3 g	糖質糖質	18.3 g	カルシウム	131 mg	ビタミン B1	0.18 mg
脂質	14.8 g	食物繊維	5.6 g	リン	218 mg	ビタミン B2	0.23 mg
-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	2.1 mg	ビタミン C	25 mg

● 牛肉となすの味噌仕立て	小麦・さば・牛肉・大豆・ ごま・ゼラチン
● 南瓜のすりごま和え	小麦・大豆・ごま
● 蒸し鶏と小松菜の塩だれサラダ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま
● 昆布と3種豆のやさしい煮物	小麦・大豆・ゼラチン

8/6



鶏たまとブロッコリーの 照り焼き風

熱量	305 kcal	炭水化物	21.5 g	カリウム	173 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	249 µg
たんぱく質	19.9 g	糖質糖質	15.3 g	カルシウム	48 mg	ビタミン B1	0.19 mg
脂質	15.4 g	食物繊維	6.2 g	リン	245 mg	ビタミン B2	0.24 mg
-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミン C	45 mg

● 鶏たまとブロッコリーの 照り焼き風	小麦・大豆・鶏肉
● 柚子香る! かぶのひき肉あんかけ	小麦・大豆・豚肉
● シャキシャキ食感 人参のフレンチラペ	小麦
● ほうれん草ともやしの ほんのりわさび風味	小麦・大豆

8/7



豚もも肉の回鍋肉

熱量	293 kcal	炭水化物	23.2 g	カリウム	567 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	136 µg
たんぱく質	17.0 g	糖質糖質	17.6 g	カルシウム	74 mg	ビタミン B1	0.11 mg
脂質	15.9 g	食物繊維	5.6 g	リン	226 mg	ビタミン B2	0.13 mg
-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミン C	56 mg

● 豚もも肉の回鍋肉	卵・小麦・落花生・大豆・ 豚肉・ごま
● 絹揚げとチンゲン菜の中華煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま
● カリフラワーのカレーマリネ	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
● きくらげともやしのエビ油ナムル	小麦・えび・大豆・鶏肉・ 豚肉・ごま

8/8



鶏肉とさつま芋のほっこり煮

熱量	357 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	752 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	257 µg
たんぱく質	20.6 g	糖質糖質	23.8 g	カルシウム	54 mg	ビタミン B1	0.19 mg
脂質	17.2 g	食物繊維	4.8 g	リン	251 mg	ビタミン B2	0.29 mg
-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミン C	23 mg

● 鶏肉とさつま芋のほっこり煮	小麦・大豆・鶏肉
● こんにゃくと大根の田楽	小麦・さば・大豆・ごま
● 野菜とわかめの酢の物ゆず風味	卵・小麦・大豆
● 白菜と玉ねぎのだし煮	小麦・さば・大豆

◎のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。◎都合によりメニューを変更させていただくことがあります。◎栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。◎主菜の大きさにより加熱が不足する場合がございます。上記時間でも冷たい部分がある場合は、加熱しすぎに注意して10秒ずつ追加加熱をしてください。◎肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。◎食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。※製造工場により成分値が変わる場合があります。詳細は商品に記載の一括表示でご確認ください。

◎『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料 : えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの : アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1
※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

◎アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身で判断頂きますようお願い致します。◎調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。●写真はすべてイメージです。