



ワタミde健康

献

立

表

2025年

8月

11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8月6日 水

献立

アレルギー

8/月
11

祝日はお休み

8/火
12



ガーリック香る！ ガリバタチキン

熱量	327 kcal	炭水化物	20.3 g	カリウム	577 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
たんぱく質	21.7 g	糖質糖質	13.8 g	カルシウム	39 mg	ビタミン B1	0.22 mg
脂質	17.9 g	食物繊維	6.5 g	リン	266 mg	ビタミン B2	0.25 mg
-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミン C	55 mg

●ガーリック香る！ガリバタチキン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
●蓮根とキャベツのカレー和え	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ バナナ・豚肉・りんご
●彩り鮮やか大根マリネ	小麦・大豆・豚肉・りんご
●やさしい味わいチリコンカン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ 豚肉

8/水
13



たっぷり根菜とブリの揚げ煮

熱量	331 kcal	炭水化物	35.8 g	カリウム	572 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	88 µg
たんぱく質	16.4 g	糖質糖質	31.0 g	カルシウム	109 mg	ビタミン B1	0.22 mg
脂質	14.2 g	食物繊維	4.8 g	リン	199 mg	ビタミン B2	0.19 mg
-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	2.2 mg	ビタミン C	21 mg

●たっぷり根菜とブリの揚げ煮	小麦・大豆・ごま
●蒸し鶏と切干の柚子こしょう和え	小麦・さば・大豆・鶏肉
●湯葉の和風サラダ	小麦・さば・大豆
●箸休めの 金時豆	無し

8/木
14



冷たいタレで楽しむ 鶏肉のさっぱり香味ソース

熱量	329 kcal	炭水化物	18.6 g	カリウム	542 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	134 µg
たんぱく質	21.0 g	糖質糖質	13.1 g	カルシウム	88 mg	ビタミン B1	0.20 mg
脂質	18.8 g	食物繊維	5.5 g	リン	250 mg	ビタミン B2	0.22 mg
-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	2.4 mg	ビタミン C	52 mg

●冷たいタレで楽しむ 鶏肉のさっぱり香味ソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ゼラチン・ごま
●あさりのうま味たっぷり中華炒め	小麦・大豆・ごま
●切干大根と蒸し鶏の 食物繊維たっぷりサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま
●あおさ香るじゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉

8/金
15



トマトのうま味たっぷり ビーフハヤシ

熱量	305 kcal	炭水化物	25.8 g	カリウム	516 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	44 µg
たんぱく質	18.0 g	糖質糖質	20.6 g	カルシウム	81 mg	ビタミン B1	0.16 mg
脂質	15.5 g	食物繊維	5.2 g	リン	217 mg	ビタミン B2	0.25 mg
-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミン C	21 mg

●トマトのうま味たっぷり ビーフハヤシ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・ 鶏肉・豚肉・りんご
●鶏肉とブロッコリーの温サラダ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま
●五穀入りコブサラダ	卵・小麦・大豆
●ごぼうのガーリックバター風味	小麦・乳成分・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。