



ワタミde健康

おいしい

献

立

表

2025年

8月

18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13日

水

8/18



サバと野菜のトマト煮込み

熱量	284 kcal	炭水化物	21.1 g	カリウム	724 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	93 μg
たんぱく質	17.3 g	糖質糖質	15.1 g	カルシウム	62 mg	ビタミン B1	0.19 mg
脂質	15.9 g	食物繊維	6.1 g	リン	253 mg	ビタミン B2	0.26 mg
-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.9 mg	ビタミン C	40 mg

献立	アレルギー
● サバと野菜のトマト煮込み	さば・大豆
● ぷりぷりエビと蓮根の ガーリック炒め	小麦・大豆・えび
● キャベツとレーズンの甘酢仕立て	小麦
● 箸休めの 枝豆とコーン	大豆

8/19



ピリッと生姜をきかせた 豚肉の生姜焼き

熱量	287 kcal	炭水化物	24.4 g	カリウム	432 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	175 μg
たんぱく質	18.0 g	糖質糖質	19.3 g	カルシウム	82 mg	ビタミン B1	0.09 mg
脂質	14.0 g	食物繊維	5.1 g	リン	217 mg	ビタミン B2	0.09 mg
-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミン C	40 mg

● ピリッと生姜をきかせた 豚肉の生姜焼き	卵・小麦・大豆・豚肉・ごま
● ほうれん草とうす揚げの和え物	小麦・大豆
● ツナとオクラのわさび和え	小麦・大豆・ゼラチン
● ほっこり甘い南瓜金時	小麦・大豆

8/20



鶏むね肉とまいたけの マヨマスタートソース

熱量	319 kcal	炭水化物	26.5 g	カリウム	294 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	152 μg
たんぱく質	20.2 g	糖質糖質	18.3 g	カルシウム	50 mg	ビタミン B1	0.21 mg
脂質	17.1 g	食物繊維	8.2 g	リン	242 mg	ビタミン B2	0.18 mg
-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.2 mg	ビタミン C	53 mg

● 鶏むね肉とまいたけの マヨマスタートソース	卵・小麦・乳成分・大豆・ 鶏肉・豚肉・りんご
● キャベツとヤングコーンの トマト煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
● 人参とハムの彩りマリネ	卵・小麦・乳成分・大豆・ 豚肉
● 大根とグリーンピースの コンソメ仕立て	小麦・乳成分・大豆・鶏肉

8/21



牛肉と皮付きぎょうの うま味たっぷり金平炒め

熱量	300 kcal	炭水化物	31.4 g	カリウム	164 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	150 μg
たんぱく質	16.7 g	糖質糖質	25.7 g	カルシウム	125 mg	ビタミン B1	0.14 mg
脂質	12.8 g	食物繊維	5.7 g	リン	219 mg	ビタミン B2	0.18 mg
-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.9 mg	ビタミン C	16 mg

● 牛肉と皮付きぎょうの うま味たっぷり金平炒め	小麦・牛肉・大豆・ごま
● もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま
● ブロッコリーとカニカマのお浸し	卵・小麦・えび・かに・さば・ 大豆
● ほんのり甘いうぐいす豆	無し

8/22



山椒香る ピリ辛麻婆豆腐

熱量	294 kcal	炭水化物	21.8 g	カリウム	700 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	34 μg
たんぱく質	18.4 g	糖質糖質	16.8 g	カルシウム	61 mg	ビタミン B1	0.36 mg
脂質	16.2 g	食物繊維	5.1 g	リン	249 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	26 mg

● 山椒香る ピリ辛麻婆豆腐	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま
● 国産とりむね肉のねりごま和え	小麦・大豆・鶏肉・ごま
● ビーツときのこのサラダ	卵・小麦・大豆
● ツナとぎょうのうま塩和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま

◎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。