



ワタミde健康 おいしい

献立表

2025年

11月
3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10月29日 水

※栄養成分値はお茶碗1杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がっていただいた場合の値です。※白飯の栄養価は文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)増補より算出。

献立

アレルギー

11/3 月

祝日はお休み

11/4 火

甘酢肉団子と 豚ももチンジャオロース風



エネルギー 556kcal 炭水化物 80.8g
たんぱく質 21.1g 食物繊維 7.5g
脂 質 18.1g 食塩相当量 2.0g

● 甘酢肉団子と
豚ももチンジャオロース風

卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

● 麻婆しらたき

小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

● キャベツと蓮根とコーンのマリネ

小麦

● 山菜と人参のナムル

小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

11/5 水

オレガノ香る チキントマト煮



エネルギー 589kcal 炭水化物 84.6g
たんぱく質 24.1g 食物繊維 8.0g
脂 質 18.0g 食塩相当量 2.0g

● オレガノ香るチキントマト煮

小麦・乳成分・大豆・鶏肉

● ウインナーと野菜のコンソメ煮

小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉

● 青パパイヤのソムタム風

小麦・落花生・大豆

● 南瓜のミルク煮

小麦・乳成分・大豆・鶏肉

11/6 木

ハンバーグ照り焼きソース



エネルギー 539kcal 炭水化物 81.1g
たんぱく質 20.3g 食物繊維 9.0g
脂 質 16.3g 食塩相当量 2.0g

● ハンバーグ照り焼きソース

小麦・乳成分・大豆・牛肉・鶏肉

● きのこと蓮根のバター醤油炒め

小麦・乳成分・えび・大豆

● 豆腐干と紫キャベツの
エスニックサラダ

小麦・えび・大豆

● つきこんと人参のおかか煮

小麦・大豆

11/7 金

ワタミファームの有機大根使用！ 鶏肉と蓮根のおろしソースがけ



エネルギー 539kcal 炭水化物 74.5g
たんぱく質 25.3g 食物繊維 7.1g
脂 質 16.5g 食塩相当量 1.9g

● ワタミファームの有機大根使用！
鶏肉と蓮根のおろしソースがけ

小麦・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン

● キャベツとこうや豆腐の
コクウマ炒め煮

小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

● カリフラワーのカラフルマリネ

小麦

● いんげんのおかか和え

小麦・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。