



ワタミdeおいしい健康 献立表

2026年

1月
12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 2026年1月7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

アレルゲン

1/12 月

祝日はお休み

1/13 火



ピリッと生姜をきかせた 豚肉の生姜焼き(ポテトサラダ添え)

エネルギー 513kcal 炭水化物 79.4g
たんぱく質 21.5g 食物繊維 7.4g
脂 質 14.2g 食塩相当量 2.0g

- ピリッと生姜をきかせた
- 豚肉の生姜焼き(ポテトサラダ添え)
- ほうれん草とうす揚げの和え物
- ツナとオクラのわさび和え
- ほっこり甘い南瓜金時

卵・小麦・大豆・豚肉・ごま
小麦・大豆
小麦・大豆・ゼラチン
小麦・大豆

1/14 水



国産鶏むね肉とまいたけの マヨマスタードソース

エネルギー 525kcal 炭水化物 81.7g
たんぱく質 21.6g 食物繊維 10.4g
脂 質 15.6g 食塩相当量 2.0g

- 国産鶏むね肉とまいたけのマヨマスタードソース
- キャベツとヤングコーンのトマト煮
- 人参とハムの彩りマリネ
- 大根とグリンピースのコンソメ仕立て

卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
小麦・乳成分・大豆・鶏肉
卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
小麦・乳成分・大豆・鶏肉

1/15 木



牛肉と皮付きごぼうの うま味たっぷり金平炒め

エネルギー 564kcal 炭水化物 86.6g
たんぱく質 23.1g 食物繊維 7.9g
脂 質 15.9g 食塩相当量 1.8g

- 牛肉と皮付きごぼうのうま味たっぷり金平炒め
- もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ
- ブロッコリーとカニカマのお浸し
- ほんのり甘いうぐいす豆

小麦・牛肉・大豆・ごま
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
卵・小麦・えび・かに・さば・大豆
無し

1/16 金



山椒香る ピリ辛麻婆豆腐

エネルギー 528kcal 炭水化物 77.5g
たんぱく質 22.2g 食物繊維 7.3g
脂 質 16.7g 食塩相当量 2.0g

- 山椒香る ピリ辛麻婆豆腐
- 国産とりむね肉のねりごま和え
- ビーツときのこのサラダ
- ツナとごぼうのうま塩和え

小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
小麦・大豆・鶏肉・ごま
卵・小麦・大豆
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、加熱しうるに注意して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ことがあります。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、カシューなッツ、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。