



# ワタミde健康 おいしい

## 献立表

2026年

1月  
19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14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。

1/19 月

### 鶏肉ときのこの まろやか和風クリームソース



エネルギー 534kcal 炭水化物 74.7g  
たんぱく質 25.0g 食物繊維 7.0g  
脂 質 17.8g 食塩相当量 2.0g

#### 献立

- 鶏肉ときのこのまろやか和風クリームソース
- ほうれん草とハムのソテー
- 白菜のローストピーナッツ和え
- さつま芋のさっぱりレモン煮

#### アレルゲン

小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン  
卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉  
小麦・落花生・大豆  
無し

1/20 火

### 山椒香る 白身魚のXO醤だれ



エネルギー 539kcal 炭水化物 79.8g  
たんぱく質 21.2g 食物繊維 8.2g  
脂 質 17.1g 食塩相当量 2.0g

- 山椒香る 白身魚のXO醤だれ
- 鶏ひき肉と白菜のトロトロ煮
- ごぼうと3種豆のジンジャーサラダ
- こんにゃくと根菜の中華煮

小麦・えび・大豆・ゼラチン・ごま  
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま  
卵・小麦・さば・大豆  
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

1/21 水

### 豚肉と玉子の マスタードケチャップ炒め



エネルギー 522kcal 炭水化物 77.1g  
たんぱく質 21.2g 食物繊維 8.2g  
脂 質 16.5g 食塩相当量 2.0g

- 豚肉と玉子のマスタードケチャップ炒め
- 水クワイときのこのガーリック炒め
- 五穀入りブロッコリーのサラダ
- ほうれん草のコクうまバターソテー

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

1/22 木

### 牛すき煮



エネルギー 539kcal 炭水化物 80.0g  
たんぱく質 22.4g 食物繊維 8.0g  
脂 質 16.9g 食塩相当量 1.6g

- 牛すき煮
- 玉子とグリーンピースのソテー
- 紫キャベツとかんぴょうの酢漬け
- 蓮根と蒸し鶏のごま炒め

小麦・牛肉・大豆  
卵・小麦・大豆  
小麦  
小麦・大豆・鶏肉・ごま

1/23 金

### 豚肉となすの中華味噌炒め



エネルギー 572kcal 炭水化物 83.1g  
たんぱく質 24.2g 食物繊維 6.9g  
脂 質 17.3g 食塩相当量 2.0g

- 豚肉となすの中華味噌炒め
- エビと野菜のチリソースがけ
- 中華風切干大根
- ほっこりさつま芋の甘露煮

卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま  
小麦・大豆・えび・鶏肉・豚肉・ごま  
小麦・大豆・ごま  
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<sup>※1</sup>

※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。