



# ワタミde健康 おいしい

# 献立表

2026年

1月  
26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21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。

1/26 月

## 鶏肉の さっぱりレモン塩だれ



エネルギー 537kcal 炭水化物 75.5g  
たんぱく質 23.8g 食物繊維 8.0g  
脂質 18.1g 食塩相当量 2.0g

### 献立

- 鶏肉のさっぱりレモン塩だれ
- 蓮根とツナのトマト煮込み
- ブロッコリーとひじきの明太マヨ和え
- ひよこ豆のクミン炒め

### アレルゲン

小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま  
小麦・さば・大豆  
卵・小麦・大豆・ゼラチン  
小麦・乳成分・大豆・鶏肉

1/27 火

## 野菜と食べるプルコギ



エネルギー 532kcal 炭水化物 75.6g  
たんぱく質 22.7g 食物繊維 7.6g  
脂質 18.2g 食塩相当量 1.8g

- 野菜と食べるプルコギ
- ひき肉と玉子の生姜炒め
- いんげんと竹輪のマヨサラダ
- 枝豆のひたし豆

小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま  
卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま  
卵・小麦・大豆  
小麦・さば・大豆

1/28 水

## とろっと玉子の親子煮



エネルギー 500kcal 炭水化物 73.9g  
たんぱく質 22.0g 食物繊維 7.8g  
脂質 14.7g 食塩相当量 1.8g

- とろっと玉子の親子煮
- しらすとブロッコリーのゆず浸し
- 白菜と山菜の生姜酢和え
- こんにゃくのごま煮

卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン  
小麦・さば・大豆  
小麦  
小麦・さば・大豆・ごま

1/29 木

## やさしい味わいの 塩こうじ肉じゃが



エネルギー 532kcal 炭水化物 81.3g  
たんぱく質 23.4g 食物繊維 9.5g  
脂質 15.2g 食塩相当量 2.0g

- やさしい味わいの塩こうじ肉じゃが
- ごまの香り引き立つなすの醤油和え
- 梅でさっぱり! 蒸し鶏とひじきのサラダ
- ブロッコリーと玉ねぎの爽やか柚子こしょう仕立て

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

1/30 金

## アジの黒酢南蛮



エネルギー 537kcal 炭水化物 85.3g  
たんぱく質 22.7g 食物繊維 7.4g  
脂質 13.7g 食塩相当量 2.0g

- アジの黒酢南蛮
- ブロッコリーのおかかごま和え
- さつま芋ときくらげのサラダ
- かんぴょうと小松菜の生姜醤油炒め

小麦・大豆・ゼラチン  
小麦・さば・大豆・ごま  
小麦・大豆  
小麦・さば・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。