



ワタミde健康 おいしい

献立表

2026年
3月
2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2月25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。

3/2月

きく芋入り八宝菜



エネルギー 522kcal 炭水化物 77.5g
たんぱく質 21.4g 食物繊維 7.0g
脂 質 16.5g 食塩相当量 2.0g

献立

- きく芋入り八宝菜
- ほうれん草と玉子の中華煮
- キャベツとカニカマのサラダ
- さつま芋のあめ炊き

アレルゲン

卵・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
小麦・ごま

3/3火

ガーリック香る！ ガリバタチキン



エネルギー 524kcal 炭水化物 75.4g
たんぱく質 23.7g 食物繊維 8.6g
脂 質 16.8g 食塩相当量 1.9g

- ガーリック香る！ガリバタチキン
- 蓮根とキャベツのカレー和え
- 彩り鮮やか大根マリネ
- やさしい味わいチリコンカン

小麦・乳成分・大豆・鶏肉
小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
小麦・大豆・豚肉・りんご
小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉

3/4水

白身魚のムニエル風 トマトクリームソース



エネルギー 575kcal 炭水化物 85.8g
たんぱく質 23.2g 食物繊維 7.9g
脂 質 17.1g 食塩相当量 1.9g

- 白身魚のムニエル風
トマトクリームソース
- 玉子とカニカマのソテー
- 蒸し鶏とレンズ豆の
おろしりんごサラダ
- アスパラのアヒージョ風

卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
卵・小麦・えび・かに・大豆
小麦・大豆・鶏肉・りんご
小麦・乳成分・大豆・鶏肉

3/5木

冷たいタレで楽しむ 鶏肉のさっぱり香味ソース



エネルギー 547kcal 炭水化物 74.3g
たんぱく質 24.8g 食物繊維 7.8g
脂 質 19.3g 食塩相当量 2.0g

- 冷たいタレで楽しむ
鶏肉のさっぱり香味ソース
- あさりのうま味たっぷり
中華炒め
- 切干大根と蒸し鶏の
食物繊維たっぷりサラダ
- あおさ香るじゃが芋の
コンソメ煮

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

3/6金

たっぷり根菜と ブリの揚げ煮



エネルギー 571kcal 炭水化物 91.9g
たんぱく質 20.3g 食物繊維 7.2g
脂 質 15.1g 食塩相当量 1.9g

- たっぷり根菜とブリの揚げ煮
- 蒸し鶏と切干の
柚子こしょう和え
- 湯葉の和風サラダ
- 箸休めの 金時豆

小麦・大豆・ごま
小麦・さば・大豆・鶏肉
小麦・さば・大豆
無し

◎のどに詰まらせないように、よく噛んでお召上がりください。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。