



ワタミde健康 おいしい健康

献立表

2026年
3月
30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3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。

3/30月

やわらか牛肉とブロッコリーの コクうま中華炒め



エネルギー 531kcal 炭水化物 82.1g
たんぱく質 22.5g 食物繊維 7.6g
脂 質 14.9g 食塩相当量 1.7g

3/31火

まろやか バターチキンカレー



エネルギー 555kcal 炭水化物 84.0g
たんぱく質 22.2g 食物繊維 9.7g
脂 質 16.8g 食塩相当量 1.8g

4/1水

とろ〜り卵をからめて食べる 豚肉のスタミナ炒め



エネルギー 501kcal 炭水化物 77.4g
たんぱく質 18.4g 食物繊維 7.5g
脂 質 14.9g 食塩相当量 2.0g

4/2木

ねばねばソースで食べる! 国産鶏むね肉のから揚げ



エネルギー 569kcal 炭水化物 87.4g
たんぱく質 27.0g 食物繊維 7.4g
脂 質 14.6g 食塩相当量 2.0g

4/3金

ヘルシー仕立て! 揚げない炒め酢豚



エネルギー 544kcal 炭水化物 80.8g
たんぱく質 20.4g 食物繊維 6.9g
脂 質 17.6g 食塩相当量 2.0g

献立

- やわらか牛肉とブロッコリーの
コクうま中華炒め
- 揚げさつま芋とお豆のそぼろ煮
- 豆腐とザーサイのサラダ
- 生姜をきかせた切干大根

アレルゲン

小麦・牛肉・大豆・ごま
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
小麦・大豆・鶏肉・ごま
小麦・大豆

献立

- まろやかバターチキンカレー
- ほうれん草とマッシュルームの
パスタ
- 紫キャベツのアチャール
- 2種豆のコンソメ煮

乳成分・大豆・鶏肉
小麦・乳成分・大豆・鶏肉
小麦
小麦・乳成分・大豆・鶏肉

献立

- とろ〜り卵をからめて食べる
豚肉のスタミナ炒め
- だし香る大豆と野菜の煮物
- ビーツのポテトサラダ
- しらすと小松菜のおろし和え

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

献立

- ねばねばソースで食べる!
国産鶏むね肉のから揚げ
- ジャーマンポテト
- レンズ豆ともち麦入り
キャロットラペ
- アスパラと塩昆布のだし煮

小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・
ゼラチン
小麦・牛肉・大豆・豚肉・
りんご
小麦
小麦・さば・大豆

献立

- ヘルシー仕立て!
揚げない炒め酢豚
- ふんわりこうや豆腐と白菜の
中華風うま煮
- キャベツと青菜の中華浸し
- ごぼうのごまがらめ

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・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
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。