



# ワタミde健康

# 献立表

2026年  
4月  
6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4月1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。

4/6月

## エビカツ&国産カキフライ ※ソース小袋付



エネルギー 545kcal 炭水化物 87.9g  
たんぱく質 20.7g 食物繊維 7.0g  
脂質 14.3g 食塩相当量 2.0g

4/7火

NEW

## 牛肉とコーンのバター醤油



エネルギー 566kcal 炭水化物 84.8g  
たんぱく質 23.2g 食物繊維 8.5g  
脂質 17.6g 食塩相当量 1.8g

4/8水

## ワタミファームの有機大根使用! 鶏肉と蓮根のおろしソースがけ



エネルギー 525kcal 炭水化物 74.5g  
たんぱく質 25.3g 食物繊維 7.3g  
脂質 16.5g 食塩相当量 1.9g

4/9木

## ハンバーグ照り焼きソース



エネルギー 538kcal 炭水化物 81.1g  
たんぱく質 20.3g 食物繊維 8.9g  
脂質 16.0g 食塩相当量 2.0g

4/10金

## ヤンニョムチキン



エネルギー 589kcal 炭水化物 94.3g  
たんぱく質 24.4g 食物繊維 9.3g  
脂質 15.5g 食塩相当量 1.6g

### 献立

- エビカツ&国産カキフライ  
※ソース小袋付
- 国産鶏むね肉とごぼうの煮物
- ゆずもずく
- 椎茸と人参のごまみそ煮

### アレルゲン

- 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・豚肉・りんご
- 小麦・大豆・鶏肉
- 小麦・大豆・ゼラチン
- 小麦・さば・大豆・ごま

- 牛肉とコーンのバター醤油

- 小麦・乳成分・牛肉・大豆

- 鶏肉とブロッコリーの温サラダ

- 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

- 五穀入りコブサラダ

- 卵・小麦・大豆

- ごぼうのガーリック風味

- 小麦・乳成分・大豆

- ワタミファームの有機大根使用!  
鶏肉と蓮根のおろしソースがけ

- 小麦・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン

- キャベツとこや豆腐の  
コクうま炒め煮

- 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

- カリフラワーのカラフルマリネ

- 小麦

- いんげんのおかか和え

- 小麦・大豆

- ハンバーグ照り焼きソース

- 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・ゼラチン

- 蒸し鶏と蓮根の炒め物

- 小麦・大豆・鶏肉

- 豆腐干と紫キャベツの  
エスニックサラダ

- 小麦・えび・大豆

- こんにやくとあさりのおかか和え

- 小麦・大豆

- ヤンニョムチキン

- 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま

- いんげんのチャプチェ風

- 小麦・大豆・豚肉・ごま

- キャベツと人参のラペ

- 小麦

- きく芋の金平

- 小麦・大豆・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<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。