



# ワタミde健康 おいしい

# 献立表

2026年

4月  
13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8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。

4/13 月

## 鶏たまとブロッコリーの 照り焼き風



エネルギー 527kcal 炭水化物 77.0g  
たんぱく質 23.7g 食物繊維 8.4g  
脂質 15.9g 食塩相当量 2.0g

### 献立

- 鶏たまとブロッコリーの照り焼き風
- 柚子香る! かぶのひき肉あんかけ
- シャキシャキ食感 人参のフレンチラペ
- ほうれん草ともやしのほんのりわさび風味

### アレルゲン

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

4/14 火

## 牛肉となすの味噌仕立て



エネルギー 537kcal 炭水化物 78.7g  
たんぱく質 23.4g 食物繊維 7.7g  
脂質 16.9g 食塩相当量 1.8g

- 牛肉となすの味噌仕立て
- 南瓜のすりごま和え
- 蒸し鶏と小松菜の塩だれサラダ
- 昆布と3種豆のやさしい煮物

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

4/15 水

## ポルチーニ香る豚肉の きのこクリームソース



エネルギー 505kcal 炭水化物 77.7g  
たんぱく質 21.5g 食物繊維 9.1g  
脂質 15.0g 食塩相当量 1.9g

- ポルチーニ香る豚肉のきのこクリームソース
- ひらさやいんげんときくらげのカレー炒め
- パパイヤと大根の塩レモンマリネ
- 人参のナポリタン風

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

4/16 木

## 鶏肉とさつまいもの ほっこり煮



エネルギー 570kcal 炭水化物 83.0g  
たんぱく質 24.3g 食物繊維 6.8g  
脂質 17.6g 食塩相当量 1.9g

- 鶏肉とさつまいものほっこり煮
- こんにゃくと大根の田楽
- 野菜とわかめの酢の物ゆず風味
- 白菜と玉ねぎのだし煮

小麦・大豆・鶏肉  
小麦・さば・大豆・ごま  
卵・小麦・大豆  
小麦・さば・大豆

4/17 金

## 豚もも肉の回鍋肉



エネルギー 515kcal 炭水化物 77.4g  
たんぱく質 20.1g 食物繊維 7.1g  
脂質 15.9g 食塩相当量 2.0g

- 豚もも肉の回鍋肉
- 絹揚げとチンゲン菜の中華煮
- カリフラワーのカレーマリネ
- きくらげともやしのエビ油ナムル

卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま  
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま  
小麦・乳成分・大豆・鶏肉  
小麦・えび・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<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。