



# ワタミde健康 おいしい

# 献立表

2026年

6月  
15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6月10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。

6/15 月

## 野菜たっぷり ビーフシチュー



エネルギー 563kcal 炭水化物 81.4g  
たんぱく質 21.6g 食物繊維 9.7g  
脂質 20.5g 食塩相当量 1.9g

6/16 火

## 白身魚と 彩り野菜のマリネソース



エネルギー 563kcal 炭水化物 82.1g  
たんぱく質 23.9g 食物繊維 7.2g  
脂質 17.6g 食塩相当量 1.9g

6/17 水

## 甘酢肉団子と 豚ももチンジャオロース風



エネルギー 555kcal 炭水化物 80.4g  
たんぱく質 21.1g 食物繊維 7.3g  
脂質 18.1g 食塩相当量 2.0g

6/18 木

## サワラの柚庵焼き



エネルギー 512kcal 炭水化物 76.7g  
たんぱく質 24.6g 食物繊維 7.4g  
脂質 13.2g 食塩相当量 1.8g

6/19 金

## オレガノ香る チキントマト煮



エネルギー 566kcal 炭水化物 82.6g  
たんぱく質 23.8g 食物繊維 7.5g  
脂質 17.7g 食塩相当量 2.0g

### 献立

- 野菜たっぷりビーフシチュー
- ツナとほうれん草の和風パスタ
- 人参とグリーンピースの  
玉子マヨ
- 箸休めの いんげんとコーン

### アレルゲン

小麦・乳成分・牛肉・大豆・  
鶏肉・豚肉・ゼラチン

小麦・さば・大豆

卵・小麦・大豆・ごま

無し

### 献立

- 白身魚と彩り野菜のマリネソース
- 豆腐そぼろのガパオ風炒め
- さつま芋と五穀の  
シーザーサラダ
- ほうれん草と蒸し鶏のソテー

小麦・乳成分・大豆・鶏肉・  
ゼラチン

乳成分・アーモンド・大豆・  
鶏肉・ごま

卵・小麦・乳成分・大豆・  
豚肉

小麦・大豆・鶏肉

### 献立

- 甘酢肉団子と  
豚ももチンジャオロース風
- 麻婆しらたき
- キャベツと蓮根とコーンのマリネ
- 山菜と人参のナムル

卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・  
ごま

小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

小麦

小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

### 献立

- サワラの柚庵焼き
- 小松菜ときのこのソテー
- 豆腐干とひじきのマヨサラダ
- 揚げさつま芋のだしバター風味

小麦・さば・大豆・ゼラチン

卵・小麦・乳成分・えび・  
かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・  
ごま

小麦・乳成分・さば・大豆

### 献立

- オレガノ香るチキントマト煮
- ウインナーと野菜のコンソメ煮
- 青パパイヤのソムタム風
- 南瓜のミルク煮

小麦・乳成分・大豆・鶏肉

小麦・乳成分・牛肉・大豆・  
鶏肉・豚肉

小麦・落花生・大豆

小麦・乳成分・大豆・鶏肉

◎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。