



# ワタミde健康 おいしい健康

## 献立表

2026年  
7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7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。

7/13 月



### 塩こうじ肉じゃが

エネルギー 533kcal 炭水化物 81.3g  
たんぱく質 23.4g 食物繊維 9.6g  
脂 質 15.2g 食塩相当量 2.0g

#### 献立

- 塩こうじ肉じゃが
- ごまの香り引き立つ  
なすの醤油和え
- 梅でさっぱり!  
蒸し鶏とひじきのサラダ
- ブロッコリーと玉ねぎの  
爽やか柚子こしょう仕立て

#### アレルゲン

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

7/14 火



### まる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

#### 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

#### アレルゲン

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

7/15 水



### やさしい味わいの 野菜と食べるプルコギ

エネルギー 518kcal 炭水化物 74.8g  
たんぱく質 21.5g 食物繊維 7.5g  
脂 質 17.3g 食塩相当量 1.8g

#### 献立

- やさしい味わいの  
野菜と食べるプルコギ
- ひき肉と玉子の生姜炒め
- いんげんと竹輪のマヨサラダ
- 枝豆のひたし豆

小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま  
卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま  
卵・小麦・大豆  
小麦・さば・大豆

7/16 木



### 白身魚と彩り野菜の マリネソース

エネルギー 561kcal 炭水化物 83.3g  
たんぱく質 21.2g 食物繊維 7.2g  
脂 質 17.6g 食塩相当量 2.0g

#### 献立

- 白身魚と彩り野菜のマリネソース
- 豆腐そぼろのガバオ風炒め
- 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

7/17 金



### とろっと玉子の親子煮

エネルギー 510kcal 炭水化物 73.8g  
たんぱく質 23.0g 食物繊維 7.7g  
脂 質 15.6g 食塩相当量 1.8g

#### 献立

- とろっと玉子の親子煮
- しらすとブロッコリーのゆず浸し
- 白菜と山菜の生姜酢和え
- こんにゃくのごま煮

卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン  
小麦・さば・大豆  
小麦  
小麦・さば・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。