



# ベネッセのおうちごはん

## 2024年4月【定期便】7食・14食 献立表

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

※【定期便】7食は上段(網掛け)のメニューをお届けいたします

4/1 (月) ～ 4/7 (日) お届け分	八宝菜	チキンのハーブ焼き	さばのつけ焼き	ガーリックチキン	サーモンフライ	豚肉の生姜焼き	ぶりの塩焼き
	チキンラタトゥイユ	たらのフリッター	豚肉の スタミナ炒め	たらの唐揚げ トマトソース	カレー風味の 洋風肉じゃが	あじの さっぱり梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
4/8 (月) ～ 4/14 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	旨味たっぷり めばるの和風あん	豚カツ	赤魚のおろし煮	鶏肉のくわ焼き	さばの にんにく醤油焼き
	鶏肉とごろっと野菜のカ レー煮	さわらの マスタードソテー	豚肉と根菜の煮物	ブリ大根	豚肉の味噌炒め	たらの ホワイトソース仕立て	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
4/15 (月) ～ 4/21 (日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり 甘酢あんかけ	ポークシチュー	めばるの照り焼き	レモン香る さっぱりチキン	さわらの蒲焼風
	豚肉のみぞれ煮	鮭の 味噌漬け焼き	鶏肉の 山椒焼き	白身魚の唐揚げ 野菜ソース	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	さばの味噌煮	筑前煮
4/22 (月) ～ 4/28 (日) お届け分	鶏肉の油淋ソース	豚肉の塩だれ	たらの粕漬け	豚肉となすの 味噌炒め	めばるの塩焼き	チキンの クリームソース	赤魚の煮付け
	タンドリーチキン	カニの オイスターソース炒め	回鍋肉	鮭の芝焼き風	鶏肉の野菜たっぷり 甘酢あんかけ	ホキの 和風ソース	豚肉のプルコギ
4/29 (月・祝) ～ 5/5 (日・祝) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉の バーベキューソース	柚子香る さばの塩焼き	チキンの トマトソース煮込み	かれいのみぞれ煮	鶏のから揚げ	あじの ピリ辛焼き
	豚肉と厚揚げの 炒め物	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	鶏肉の 梅風味焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き	豚肉の サムジャン炒め	さわらの西京焼き 柚子風味	厚揚げとあさりの にんにく醤油炒め

\*メニューは変更になる場合があります。又、お食事の種類によって、メニュー内容が一部異なる場合がございます。ご了承ください。

### 株式会社ベネッセパレット

〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル

	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	アレルギー項目
A	おだしのきいたがんと野菜の煮物	247	18.5	11	51	20.1	14.9	5.2	1.7	495	219	小麦/ごま/大豆/鶏肉/豚肉/米
	すき焼き風	255	19.1	11.9	40	18.8	14	4.8	2	561	208	牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま
	豚肉の味噌炒め	255	18.1	11.8	44	21.5	14.8	6.6	1.8	752	223	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/鶏肉/米
	さばのんにく醤油焼き	262	21.1	12.1	46	17.1	12.1	4.9	1.8	669	249	さば/小麦/大豆/米/鶏肉/りんご
	鰯のホワイトソース仕立て	263	19.4	10	67	24.7	21.2	3.5	1.7	568	243	小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/米/鶏肉/りんご
	鶏肉のくわ焼き	247	20.1	12.1	80	18.3	12.8	5.5	1.6	667	266	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉
	豚カツ	267	19.5	11.3	50	21.9	18.8	3.2	2	507	227	小麦/大豆/豚肉/鶏肉/米
	ブリ大根	263	18.4	11.8	47	22.4	15.4	7	2.5	710	195	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/オレンジ/ごま
	赤魚のおろし煮	248	20.5	10.7	50	18.6	12.7	5.9	1.4	699	237	小麦/大豆/米/卵/落花生
	豚肉と根菜の煮物	263	18.1	11.3	42	24.5	19.4	5.1	1.5	614	245	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご
	鶏肉の西京漬け焼き	248	20	10.9	75	20	17.3	2.7	2.3	561	247	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉
	旨味たっぷりめばるの和風あん	247	19.8	11.9	64	16.6	12.2	4.4	1.9	629	258	小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/鶏肉
	さわらのマスタードソース	247	18.6	12	43	17.8	10.4	7.4	2	709	240	小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分
	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	247	19.4	11.9	71	18.9	12.8	6.1	1.6	636	235	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま
B	筑前煮	247	18.4	11.7	53	19.3	13.9	5.4	1.5	562	258	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵
	酢鶏	267	19.3	12.1	88	23.2	19.9	3.3	2.7	551	233	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	249	19.2	12	57	18	13.6	4.5	2.1	589	273	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉
	さわらの蒲焼風	247	18.6	11.9	48	15.3	12.3	3	2.1	774	235	小麦/大豆/米/魚介類/ごま
	さばの味噌煮	253	18	11.6	50	18.7	15.2	3.6	1.6	503	211	さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま
	レモン香るさっぱりチキン	249	19.3	12.1	71	18.7	15.1	3.6	1.7	597	226	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/かに/米/りんご
	ポークシチュー	272	19.9	11.7	51	23.7	18.6	5.1	1.8	703	239	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米
	鯉の味噌漬け焼き	256	19.1	11	49	19.5	15.5	4	1.7	602	232	さけ/ゼラチン/大豆/米/小麦/鶏肉/ごま/卵
	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	263	18.5	10	29	25.4	22.3	3.1	1.9	622	217	小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分
	豚肉のみぞれ煮	256	18.5	12.1	47	19.4	14.1	5.4	1.6	787	230	豚肉/小麦/大豆/米/ごま
	鶏肉の山椒焼き	247	19	10.7	71	21	17.1	3.9	2	943	246	鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま
	めばるの照り焼き	259	19	11.5	60	18.8	14.8	4	1.4	674	248	小麦/大豆/米/魚介類/ごま
	白身魚の唐揚げ野菜ソース	247	21	11.3	67	16.7	13.2	3.5	2	602	251	ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米
	肉じゃが	249	18.1	12.1	70	19.2	13.9	5.3	1.6	615	224	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン
C	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	251	20.1	11.4	70	20.1	16.8	3.3	1.8	608	223	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米
	回鍋肉	249	18.2	12.1	53	18.6	15.8	2.8	1.9	481	201	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/鶏肉
	豚肉のフルコギ	252	18.3	10.9	50	22.6	17.3	5.2	1.5	711	212	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米
	めばるの塩焼き	254	18.5	10.1	72	22.9	19	4	1.3	670	233	大豆/小麦/鶏肉/米/ごま
	ホキの和風ソース	254	20.5	10.9	50	19.1	13.4	5.6	1.6	714	242	小麦/大豆/米/豚肉/ごま
	チキンのクリームソース	250	19.1	12.1	68	21	14.4	6.6	1.7	713	248	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵/米
	豚肉の塩だれ	268	18	12	47	23.9	18.5	5.5	2	666	218	豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米
	鯉の芝焼き風	272	18.9	12	35	23	16.8	6.3	2.1	754	265	さけ/大豆/小麦/米/くるみ/鶏肉/りんご
	赤魚の煮付け	247	20	10.5	46	18	14.8	3.2	1.7	572	236	小麦/大豆/卵/米
	豚肉となすのみそ炒め	250	18.8	10.9	42	21.7	16.5	5.3	1.9	718	242	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米
	タンドリーチキン	247	18.9	11.7	72	20.2	12.6	7.6	1.8	636	239	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵
	鰯の粕漬け	247	18.4	11.9	62	18.7	13.1	5.7	2.1	536	207	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/ゼラチン
	カニのオイスターソース炒め	272	18	11.7	32	24.8	20.8	4	2.1	554	230	小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま
	鶏肉の油淋ソース	271	18.5	10.2	70	28.8	24.9	3.9	2.5	728	230	鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/牛肉/豚肉/ゼラチン
D	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	269	18	9.9	38	27.9	22.9	5	2.1	476	273	大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン
	鶏のから揚げ	251	18.1	11.7	67	22.3	17.4	4.9	2.1	580	209	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米
	豚肉のサムジャン炒め	252	18	11	48	21.7	19.4	2.3	2.1	483	199	豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび
	かれないのみぞれ煮	261	20.6	10.8	65	20.7	16.6	4.1	1.8	655	260	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま
	さわらの西京焼き 柚子風味	254	21	12	48	15.3	11.9	3.4	2.1	673	263	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米
	鶏肉のバーベキューソース	247	18.7	11.9	71	20.1	15	5.1	2.2	682	242	鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米/小麦
	チキンのトマトソース煮込み	256	18.3	11.6	55	23.7	15.8	8	2.2	749	225	鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/卵
	鯉のちゃんちゃん焼き	248	18.5	12.1	45	17.2	11.8	5.5	2.4	766	248	さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米
	あじのピリ辛焼き	249	18.6	12.1	50	16.5	11.1	5.5	2.2	797	272	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉
	豚肉と厚揚げ炒め物	260	18	10.1	34	25.9	20.2	5.7	2.1	779	227	豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米
	鶏肉の梅風味焼き	255	20.3	11.9	70	19.6	13.5	6.2	1.8	522	260	鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま/落花生
	柚子香るさばの塩焼き	257	18	12.1	37	18	12.8	5.2	1.1	671	234	さば/小麦/大豆/米/ごま
	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	251	18.8	11.5	46	19	14.3	4.7	1.4	594	201	卵/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉
	麻婆豆腐	261	19.6	10.8	46	23.5	19.5	4	2.1	692	231	大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉
E	八宝菜	266	19.4	11.9	50	23.4	18.9	4.6	1.7	540	217	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも
	チキンラタトゥイユ	248	19.5	12.1	69	21.4	12.9	8.5	1.7	808	258	鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米
	豚肉の生姜焼き	269	18.1	11.8	49	24.6	19	5.6	2	633	231	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま
	鰯のフリッター	247	18.7	10.4	60	22.6	17.1	5.5	1.6	639	238	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米
	ぶりの塩焼き	251	18.5	11.9	56	17.4	14	3.3	1.7	661	174	ゼラチン/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/りんご
	豚肉のスタミナ炒め	259	19.5	11	46	22	18.9	3.1	2	695	226	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご
	ガーリックチキン	259	18.5	12	52	21.4	17	4.5	1.9	690	227	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま
	鰯の唐揚げ トマトソース	250	18.1	12.1	70	19.6	14.6	5	2.1	692	220	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分
	サーモンフライ	261	20	12	71	19.9	16.3	3.6	1.5	473	241	小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/えび/米/さば
	カレー風味の洋風肉じゃが	247	18.1	12.1	52	20	14.7	5.3	1.7	675	220	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご
	チキンのハーブ焼き	268	20.6	10.5	76	24.9	21.8	3.1	1.8	621	252	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉
	あじのさっぱり梅おろし煮	254	18.2	10.1	58	22.8	19.3	3.5	2.1	610	241	小麦/大豆/米/りんご/鶏肉/ごま/卵
	鰯のつけ焼き	247	19.2	12.1	55	14.8	12.1	2.7	1.5	589	228	さば/小麦/大豆/米/鶏肉
	鶏肉の黒酢炒め	260	19	11.5	63	22.4	17.9	4.4	2.4	557	255	牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/米/小麦/ごま