



ベネッセのおうちごはん

2025年11月【定期便】 7食・14食 献立表

※【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

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

10/27 (月) ～ 11/2 (日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の 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 チキンソテー	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	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
11/3 (月・祝) ～ 11/9 (日) お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	たらの粕漬け	豚肉となすの みそ炒め	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	魚介の オイスターソース炒め	回鍋肉	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ	鮭の芝焼き風	鶏肉の 甘酢あんかけ
11/10 (月) ～ 11/16 (日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉の バーベキューソース	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	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	さばの塩焼き	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	厚揚げの にんにく醤油炒め
11/17 (月) ～ 11/23 (日・祝) お届け分	豚肉の生姜焼き	カレー風味の 洋風肉じゃが	あじの 梅おろし煮	ガーリックチキン	さばのつけ焼き	チキンのハーブ焼き	たらのフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	豚肉の スタミナ炒め	たらの唐揚げ トマトソース	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き	八宝菜
11/24 (月・振休) ～ 11/30 (日) お届け分	おだしのきいた がんもと野菜の煮物	豚肉の味噌炒め	たらの ホワイトソース仕立て	豚カツ	赤魚のおろし煮	鶏肉の 西京漬け焼き	さわらの マスタードソテー
	鶏肉のくわ焼き	さばの にんにく醤油焼き	豚肉と根菜の煮物	ブリ大根	すき焼き風	めばるの和風あん	鶏肉と野菜の カレー煮

*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
フリーダイヤル 0120-586-008

献立名		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	食物繊維
A	おだしのまいたがんもとの惣菜	247	18.0	11	91	22.1	14.9	5.2	1.7	495	219	130	257	219	130	257	219	130	257
	すき焼き煮	235	19.1	11.9	40	3.8	11	4.8	2	561	208	120	257	208	120	257	208	120	257
	豚肉の焼肉炒め	215	18.1	11.8	44	21.5	14.8	6.6	1.8	727	223	130	257	223	130	257	223	130	257
	そばのこんにちく焼肉炒め	262	22.1	12.1	46	17.1	12.1	4.9	1.8	669	249	140	257	249	140	257	249	140	257
	鶏のチキンソース生煮	283	19.4	10	6	24.1	2.2	3.5	1.7	588	243	130	257	243	130	257	243	130	257
	鶏肉のくわがき	247	20.1	12.1	80	38.3	12.8	5.5	1.6	667	256	140	257	256	140	257	256	140	257
	鶏肉のソテー	267	19.5	11.3	90	21.3	18.8	3.2	2	597	227	130	257	227	130	257	227	130	257
	鶏肉のソテー	263	18.4	11.8	47	22.4	15.4	7	2.5	710	235	140	257	235	140	257	235	140	257
	鶏肉のソテー	248	20.5	16.7	50	18.4	19.7	5.9	1.4	649	237	130	257	237	130	257	237	130	257
	鶏肉のソテー	263	18.1	11.3	42	24.5	19.4	5.1	1.5	614	245	140	257	245	140	257	245	140	257
B	鶏肉の焼肉炒め	248	20	16.9	75	20	17.3	2.7	2.3	561	247	140	257	247	140	257	247	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	19.8	11.9	64	16.6	12.2	4.4	1.9	629	258	140	257	258	140	257	258	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	18.7	12.1	43	17.8	10.5	7.1	2	789	240	130	257	240	130	257	240	130	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	18.4	11.9	71	18.3	12.8	6.1	1.6	636	235	140	257	235	140	257	235	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	18.4	11.7	53	9.3	13.9	5.4	1.5	657	258	140	257	258	140	257	258	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	267	19.3	17.1	88	23.7	19.9	3.3	2.7	591	233	140	257	233	140	257	233	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	219	19.2	12	57	18	13.6	4.5	2.1	569	273	140	257	273	140	257	273	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	18.6	11.9	48	15.3	12.3	3	2.1	774	235	140	257	235	140	257	235	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	213	18	11.6	50	18.7	15.2	3.6	1.6	563	211	130	257	211	130	257	211	130	257
	鶏肉の焼肉炒め	249	19.3	12.1	71	18.7	15.1	3.6	1.7	597	226	140	257	226	140	257	226	140	257
C	鶏肉の焼肉炒め	219	19.3	11.7	51	23.7	18.6	5.1	1.8	703	239	140	257	239	140	257	239	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	215	19.1	11	49	19.3	15.5	4	1.7	602	232	140	257	232	140	257	232	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	18.5	10	29	25.7	22.3	3.1	1.9	622	217	130	257	217	130	257	217	130	257
	鶏肉の焼肉炒め	215	18.5	12.1	47	9.4	14.1	5.4	1.6	787	230	140	257	230	140	257	230	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	19	16.7	71	21	17.1	3.9	2	943	245	140	257	245	140	257	245	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	219	19	11.5	60	18.8	14.8	4	1.4	674	240	130	257	240	130	257	240	130	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	21	11.3	67	16.7	13.2	3.5	2	682	251	140	257	251	140	257	251	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	240	18.1	12.1	70	19.7	13.9	5.8	1.6	615	224	140	257	224	140	257	224	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	219	18.1	11.4	70	20.7	18.8	3.3	1.8	686	223	140	257	223	140	257	223	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	249	18.2	12.1	83	18.4	15.8	2.8	1.9	481	201	130	257	201	130	257	201	130	257
D	鶏肉の焼肉炒め	212	18.3	16.9	50	22.4	17.3	5.2	1.5	711	212	130	257	212	130	257	212	130	257
	鶏肉の焼肉炒め	215	18.5	16.1	72	22.9	19	4	1.3	670	233	140	257	233	140	257	233	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	214	20.3	16.9	50	19.1	13.4	5.6	1.6	714	242	140	257	242	140	257	242	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	210	19.1	12.1	68	21	14.4	6.0	1.7	713	248	140	257	248	140	257	248	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	268	18	12	47	23.9	18.5	5.5	2	665	218	130	257	218	130	257	218	130	257
	鶏肉の焼肉炒め	272	18.0	12	35	23	16.8	6.2	2.1	754	265	140	257	265	140	257	265	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	20	16.5	46	18	14.8	3.7	1.7	577	236	140	257	236	140	257	236	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	250	18.5	16.9	42	21.7	16.5	5.3	1.9	718	242	140	257	242	140	257	242	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	18.9	11.7	72	20.2	12.6	7.6	1.5	636	239	140	257	239	140	257	239	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	18.4	11.9	62	18.7	13.1	5.7	2.2	596	207	130	257	207	130	257	207	130	257
E	鶏肉の焼肉炒め	272	18	11.7	52	24.8	20.8	4	2.1	654	230	140	257	230	140	257	230	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	271	18.5	16.2	70	28.8	24.9	3.9	2.5	728	230	140	257	230	140	257	230	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	269	18	9.9	58	27.9	22.9	6	2.7	476	273	140	257	273	140	257	273	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	251	18.1	11.7	67	22.3	17.4	4.9	2.1	580	209	130	257	209	130	257	209	130	257
	鶏肉の焼肉炒め	252	18	11	48	21.7	19.7	2.3	2.1	483	199	130	257	199	130	257	199	130	257
	鶏肉の焼肉炒め	261	20.6	16.8	65	20.7	16.6	4.1	1.8	656	260	140	257	260	140	257	260	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	214	21	12	48	15.3	11.9	3.4	2.1	673	263	140	257	263	140	257	263	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	247	18.7	11.9	71	20.1	15	5.1	2.2	682	242	140	257	242	140	257	242	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	215	18.3	11.6	55	23.7	15.8	8	2.9	749	275	140	257	275	140	257	275	140	257
	鶏肉の焼肉炒め	248	18.3	12.1	45	17.2	12.8	5.5	2.4	766	248	140	257	248	140	257	248	140	257