



# ベネッセのおうちごはん

## 2025年9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

|                                      |                      |                  |                   |                   |                |               |                      |
|--------------------------------------|----------------------|------------------|-------------------|-------------------|----------------|---------------|----------------------|
| 9/1<br>～<br>9/7<br><div>お届け分</div>   | 麻婆豆腐                 | 鶏肉の<br>バーベキューソース | さばの塩焼き            | チキンの<br>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<br>ピリ辛焼き         |
|                                      | 豚肉と<br>厚揚げの炒め物       | 白身魚の唐揚げ<br>生姜ソース | 鶏肉の梅風味焼き          | 鮭の<br>ちゃんちゃん焼き    | 豚肉の<br>サムジャン炒め | さわらの西京焼き      | 厚揚げの<br>にんにく醤油炒め     |
| 9/8<br>～<br>9/14<br><div>お届け分</div>  | 豚肉の生姜焼き              | カレー風味の<br>洋風肉じゃが | あじの<br>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<br>スタミナ炒め     | たらの唐揚げ<br>トマトソース  | チキンラタトゥイユ      | ぶりの塩焼き        | 八宝菜                  |
| 9/15<br>～<br>9/21<br><div>お届け分</div> | おだしのきいた<br>がんもと野菜の煮物 | 豚肉の味噌炒め          | たらの<br>ホワイトソース仕立て | 豚カツ               | 赤魚のおろし煮        | 鶏肉の<br>西京漬け焼き | さわらの<br>マスタードソテー     |
|                                      | 鶏肉のくわ焼き              | さばの<br>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<br>野菜のカレー煮       |
| 9/22<br>～<br>9/28<br><div>お届け分</div> | 肉じゃが                 | 筑前煮              | さばの味噌煮            | ポークシチュー           | 白身魚の<br>甘酢あんかけ | 鶏肉の山椒焼き       | 白身魚の唐揚げ              |
|                                      | 酢鶏                   | さわらの蒲焼風          | レモン香る<br>チキンソテー   | 鮭の<br>味噌漬け焼き      | 豚肉のみぞれ煮        | めばるの照り焼き      | ハンバーグ<br>デミグラスソース仕立て |
| 9/29<br>～<br>10/5<br><div>お届け分</div> | 豚肉のプルコギ              | タンドリーチキン         | ホキの和風ソース          | 豚肉の塩だれ            | 赤魚の煮付け         | 鶏肉の<br>甘酢あんかけ | 魚介の<br>オイスターソース炒め    |
|                                      | 鶏肉の油淋ソース             | めばるの塩焼き          | 回鍋肉               | たらの粕漬け            | 豚肉と<br>なすのみそ炒め | 鮭の芝焼き風        | チキンの<br>クリームソース      |

\*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

<<MFS/バランス健康食 栄養価>>

※2025/5/21編め切り分より使用しているエネルギーが、数表の高切り替え。

| 区分 | 品名              | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 | カリウム | リン  | エネルギー項目 | 主要  | 副産品               | 副産品      | 副産品         | 副産品         |
|----|-----------------|-------|-------|------|------|------|-------|------|-----|---------|-----|-------------------|----------|-------------|-------------|
| A  | おだしのかきたんもと惣菜の惣菜 | 247   | 18.5  | 11   | 51   | 23.1 | 14.9  | 5.2  | 1.7 | 495     | 219 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | すき焼き煮           | 235   | 19.1  | 11.9 | 49   | 18.9 | 14.6  | 4.8  | 2   | 561     | 208 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉の味噌め          | 235   | 18.1  | 11.8 | 44   | 17.5 | 14.8  | 6.6  | 1.8 | 757     | 233 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | そばのにんにく味噌焼き     | 262   | 21.1  | 12.1 | 46   | 17.1 | 12.1  | 4.9  | 1.8 | 669     | 249 | そば/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 鶏のホウレンソウ生立      | 263   | 19.4  | 10   | 6    | 24.1 | 2.2   | 3.5  | 1.7 | 568     | 243 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 鶏肉のわかじき         | 247   | 20.1  | 12.1 | 80   | 18.3 | 12.8  | 5.5  | 1.6 | 667     | 266 | 鶏肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉              | 267   | 19.5  | 11.3 | 50   | 21.9 | 18.8  | 3.2  | 2   | 507     | 227 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | ブリアツ            | 263   | 18.4  | 11.8 | 47   | 17.4 | 15.4  | 7    | 2.5 | 710     | 195 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 小豆のおとし煮         | 248   | 20.5  | 10.7 | 50   | 18.6 | 12.7  | 5.9  | 1.4 | 699     | 227 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉のおとし煮         | 263   | 18.1  | 11.3 | 42   | 24.5 | 19.4  | 5.1  | 1.5 | 614     | 245 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
| B  | 豚肉の味噌め          | 248   | 20    | 10.9 | 75   | 20   | 17.3  | 2.7  | 2.3 | 561     | 247 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 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/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 京都風のおとし煮        | 247   | 18.7  | 12.1 | 43   | 17.8 | 10.5  | 7.4  | 2   | 709     | 240 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 鶏肉とごぼうと野菜のカレー煮  | 247   | 19.4  | 11.9 | 71   | 18.9 | 12.8  | 6.1  | 1.6 | 636     | 235 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 鶏肉              | 247   | 18.4  | 11.7 | 63   | 19.3 | 13.9  | 5.4  | 1.5 | 622     | 258 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉              | 267   | 19.3  | 12.1 | 88   | 23.7 | 19.9  | 3.3  | 2.7 | 551     | 233 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | ハンバーグデミグラスソース生立 | 249   | 19.2  | 12   | 57   | 18   | 13.6  | 4.5  | 2.1 | 589     | 273 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | せりのおとし煮         | 247   | 18.6  | 11.9 | 48   | 15.3 | 12.3  | 3    | 2.1 | 774     | 235 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | そばの味噌め          | 233   | 18    | 11.8 | 50   | 18.7 | 15.2  | 3.6  | 1.6 | 503     | 211 | そば/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | しゃもじき           | 240   | 19.3  | 12.1 | 71   | 18.7 | 15.1  | 3.6  | 1.7 | 597     | 226 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
| C  | ポークステーキ         | 249   | 19.9  | 11.1 | 61   | 20.4 | 18.6  | 6    | 1.8 | 693     | 239 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | そばの味噌め          | 236   | 19.1  | 11   | 49   | 18.5 | 15.5  | 4    | 1.7 | 502     | 232 | そば/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 小豆のおとし煮         | 263   | 18.5  | 10   | 29   | 25.4 | 22.3  | 3.1  | 1.9 | 622     | 217 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉のおとし煮         | 256   | 18.5  | 12.1 | 47   | 19.4 | 14.1  | 5.4  | 1.6 | 787     | 230 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉の味噌め          | 247   | 19    | 10.7 | 71   | 21   | 17.1  | 3.9  | 2   | 943     | 246 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | めばるのおとし煮        | 259   | 19    | 11.9 | 60   | 18.8 | 14.8  | 4    | 1.4 | 674     | 248 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 口身煮の味噌め         | 247   | 21    | 11.3 | 67   | 16.7 | 13.2  | 3.5  | 2   | 802     | 251 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 肉じゃが            | 249   | 18.1  | 12.1 | 70   | 19.2 | 13.9  | 3.3  | 1.6 | 615     | 224 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉の味噌め          | 251   | 20.1  | 11.4 | 70   | 20.1 | 16.8  | 3.3  | 1.8 | 608     | 223 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉              | 249   | 18.2  | 12.1 | 53   | 18.6 | 15.8  | 2.8  | 1.9 | 481     | 201 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
| D  | 豚肉の味噌め          | 252   | 18.3  | 10.9 | 50   | 22.6 | 17.3  | 5.2  | 1.5 | 711     | 212 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | めばるのおとし煮        | 234   | 18.5  | 10.1 | 72   | 22.9 | 19    | 4    | 1.3 | 670     | 233 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | ホキの味噌ソース        | 234   | 20.5  | 10.9 | 90   | 19.1 | 13.4  | 6.6  | 1.6 | 714     | 242 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 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 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉の味噌め          | 268   | 18    | 12   | 47   | 23.9 | 18.5  | 5.5  | 2   | 666     | 218 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚の味噌め           | 272   | 18.9  | 12   | 35   | 23   | 16.8  | 6.2  | 2.1 | 754     | 265 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 赤色の味噌め          | 247   | 20    | 10.5 | 46   | 18   | 14.8  | 3.2  | 1.7 | 577     | 236 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉とすのびみそめ       | 250   | 18.8  | 10.9 | 92   | 21.7 | 16.5  | 5.3  | 1.9 | 718     | 242 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | タンドリーチキン        | 247   | 18.9  | 11.7 | 72   | 20.2 | 12.6  | 7.6  | 1.8 | 636     | 239 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚の味噌め           | 247   | 18.4  | 11.9 | 62   | 18.7 | 13.1  | 5.7  | 2.1 | 536     | 207 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
| E  | カレーの味噌ソース       | 272   | 18    | 11.7 | 25   | 24.8 | 20.8  | 4    | 2.1 | 536     | 230 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉の味噌ソース        | 271   | 18.5  | 10.2 | 70   | 28.8 | 24.9  | 3.9  | 2.5 | 728     | 230 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉とすのびみそめ       | 269   | 18    | 9.9  | 38   | 27.9 | 22.9  | 6    | 2.1 | 476     | 273 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚の味噌め           | 251   | 18.1  | 11.7 | 67   | 22.3 | 17.4  | 4.9  | 2.1 | 580     | 209 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉の味噌め          | 252   | 18    | 11   | 48   | 21.7 | 19.1  | 2.3  | 2.1 | 483     | 199 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | カレーの味噌め         | 261   | 20.6  | 10.8 | 69   | 25.1 | 16.6  | 4.1  | 1.8 | 656     | 260 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | せりの味噌め          | 234   | 21    | 12   | 48   | 15.3 | 11.9  | 3.4  | 2.1 | 673     | 263 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚肉の味噌ソース        | 247   | 18.7  | 11.9 | 71   | 20.1 | 15    | 5.1  | 2.2 | 682     | 242 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | チキンのトマトソース      | 255   | 18.3  | 11.6 | 55   | 23.7 | 15.8  | 8    | 2.2 | 749     | 225 | 豚肉/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |
|    | 豚の味噌め           | 248   | 18.5  | 12.1 | 45   | 17.2 | 11.8  | 5.5  | 2.4 | 766     | 248 | 小麦/小麦/小麦/小麦/小麦/小麦 | ごぼうのしじみ煮 | 漬漬(大根/人参/梅) | 漬漬(大根/人参/梅) |