



# ベネッセのおうちごはん

## 2026年3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

2/23 (月) ～ 3/1 (日) お届け分	厚揚げの にんにく醤油炒め	豚肉の サムジャン炒め	さわらの西京焼き	チキンのトマト ソース煮込み	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	鶏肉の梅風味焼き	あじの ピリ辛焼き
	鶏のから揚げ	鮭の ちゃんちゃん焼き	鶏肉の バーベキューソース	かれいのみぞれ煮	豚肉と 厚揚げの炒め物	さばの塩焼き	麻婆豆腐
3/2 (月) ～ 3/8 (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	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	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	あじの梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
3/9 (月) ～ 3/15 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	さわらのマスタード ソテー	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
	鶏肉と野菜の カレー煮	めばるの和風あん	豚肉と根菜の煮物	たらの ホワイトソース仕立て	豚肉の味噌炒め	ぶり大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
3/16 (月) ～ 3/22 (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
3/23 (月) ～ 3/29 (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
3/30 (月) ～ 4/5 (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

\*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。

※7食セットについては、実際の内容やメニューは変更となる場合がございます。尚メニューは14食セットの枠内で組み合わせてのお届けになります。

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	コレステロール	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	カリウム	リン	アレルギー項目	主菜名	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
A	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	228	17.9	9.9	51	21.8	13.3	8.5	1.7	505	209 小麦/ごま/大豆/鶏肉/豚肉/米	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	浅漬け(大根人参ゆず)	いんげん	
	すき焼き風	241	17.2	9.9	37	24.5	15.7	8.9	1.6	571	196 牛肉/大豆/小麦/卵/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	お浸し(小松菜)	煮豆(枝豆)	
	豚肉の味噌炒め	252	17.1	9.9	43	29.5	20.8	8.6	1.1	670	202 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/ゼラチン/鶏肉	豚肉の味噌炒め	大根の生あんかけ	マカロニサラダ	ブロccoli	
	さばのんにく醤油焼き	233	17.3	9.7	30	26.6	12.1	14.4	1.7	713	207 さば/大豆/小麦/米/鶏肉	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮(大豆)	キャベツの塩昆布和え	さつま揚げ煮	
	鯖のホワイトソース仕立て	229	17.4	9.9	63	21.9	13.3	8.6	1.6	617	233 小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご	鯖のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー	トマト煮(なす)	ソテー(コーン)	
	鶏肉のくわ焼き	232	19.6	9.5	77	24.6	13.8	10.8	1.5	670	259 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋ときこの炒め物	煮びたし(小松菜・竹輪)	紅白なます	
	豚カツ	252	18.9	9.9	53	26.4	17.6	8.8	1.6	502	235 豚/乳成分/小麦/大豆/豚肉/鶏肉/米	豚カツ	煮物(大根・人参・鶏)	お浸し(菜の花・じゃこ)	ブロccoli	
	ブリ大根	247	17.4	9.4	40	26.8	17.3	9.1	1.7	795	201 ゼラチン/小麦/大豆/米/オレンジ/鶏肉/ごま	ブリ大根	じゃが芋ときこのポン酢和え	南瓜の塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	
	赤魚のおろし煮	228	18.4	9.8	46	19.8	11.3	8.6	1.7	569	218 小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	和の花煮	コールスロー(ツナ)	ピーナッツ和え(ほうれん草)	
	豚肉と根菜の煮物	248	17.3	9.5	40	27.9	19.4	8.5	1.4	582	232 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご	豚肉と根菜の煮物	ごま和え(ほうれん草・もやし)	きんぴらごぼう(味噌)	れんごんの梅和え	
	鶏肉の西京漬け焼き	234	17.6	9.1	65	26.9	18.4	8.5	1.6	507	220 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/りんご	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	中華サラダ(もやし・胡瓜)	フルーツ(りんご)	
	めばるの和風あん	230	18	9.8	61	21.6	13.2	8.5	1.4	561	226 大豆/小麦/米/ごま/もも	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	筍の土佐煮	フルーツ(黄桃)	
	さわらのマスタードソテー	228	18.6	9.9	43	18.9	10.4	8.5	1.4	717	239 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/乳成分	さわらのマスタードソテー	コンソメ煮(キャベツ・エリンギ・鶏)	ふかし芋	ソテー(グリーンピース)	
	鶏肉と野菜のカレー煮	233	19.3	9.9	71	22.3	12.9	9.4	1.5	633	234 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの辛子和え	香りの和え(じゃが芋)	
B	筑前煮※	229	20.3	9.8	75	20	11.2	8.8	1.6	586	243 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	筑前煮	ほうれん草のソテー	卵の花	煮豆(枝豆)	
	肝鶏	228	17.6	8.4	98	27	18.3	8.6	1.7	524	230 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉/えび/さば	肝鶏	中華煮	キャベツの和え物	エビの山椒煮	
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	229	17.1	9.9	50	22.9	14.3	8.7	1.7	525	243 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	さきみのサラダ	コンソメ煮	あさりの和え物	
	さわらの蒲焼風	238	19.1	9	48	23.2	14.7	8.5	1.7	894	251 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	さわらの蒲焼風	切干大根煮	いんげんのごま和え	浅漬け(白菜)	
	さばの味噌煮※	236	18.7	8.4	62	26.8	18	8.8	1.6	548	214 さば/大豆/小麦/鶏肉/米/ごま	さばの味噌煮	煮物(鶏・人参・椎茸)	和え物(じゃが芋・玉葱)	胡麻和え(ほうれん草)	
	レモン香るチキンソテー	228	18.3	9.9	70	23.6	15	8.7	1.7	613	216 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン香るチキンソテー	コンソメ煮(キャベツ・人参)	ラタトゥイユ	ソテー(コーン)	
	ポークチュー※	240	18.8	8.5	45	27.3	18.3	9	1.6	665	221 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークチュー	ポテトサラダ	トマト煮	枝豆のマリネ	
	鮭の味噌漬け焼き	244	17.8	9.4	45	24.7	16.1	8.7	1.7	583	221 さけ/ゼラチン/大豆/米/小麦/鶏肉/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	南瓜のそぼろ煮	ぜんまい煮	卵焼き	
	白身魚の甘酢あんかけ	247	18.3	8.2	29	29.5	21	8.5	1.7	594	213 小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま味噌和え(竹輪入り)	さつま芋バター	
	豚肉のみぞれ煮	238	17.4	9.9	41	24.8	14.3	10.5	1.5	780	225 豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物(なす・里芋)	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	
	鶏肉の山椒焼き	230	18.9	9.5	71	23.9	15.4	8.5	1.6	500	232 鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	糸こんにゃく煮	青いお浸し	いんげん	
	めばるの照り焼き	249	19	9.5	60	24	15.6	8.5	1.4	674	248 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	南瓜の塩煮	香梗菜の辛し和え	煮豆(枝豆)	
	白身魚の唐揚げ	232	17.1	9.9	49	24.1	15.5	8.6	1.7	529	208 ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵	白身魚の唐揚げ	根菜煮(蓮根・人参・鶏)	輪のおかか和え	浅漬け	
	肉じゃが	228	17.8	9.5	65	22.6	14	8.6	1.5	610	218 豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜とじゃこの炒め物	野菜の塩だれ	卵焼き	
C	鶏肉の甘酢あんかけ	246	20.1	9.9	70	26.1	17.7	8.5	1.7	608	223 鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げの含め煮	ナムル(ほうれん草・ぜんまい)	キャベツの塩昆布和え	
	回鍋肉	248	18.1	9.8	46	26.7	18	8.7	1.7	564	205 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	回鍋肉	春雨サラダ(きゅうり・きくらげ)	紅白なます	煮豆(枝豆)	
	豚肉のブルコギ※	238	17.2	9.8	46	25.7	17.2	8.5	1.4	687	198 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生あんかけ	お浸し(小松菜)	
	めばるの塩焼き	252	18.5	9.1	72	28.2	19.7	8.5	1.3	670	233 大豆/小麦/鶏肉/米/ごま	めばるの塩焼き	煮物(ごぼう・鶏・人参)	さつま芋のレモン煮	浅漬け(白菜)	
	ホキの和風ソース	252	17.6	8.4	41	29.9	21	8.9	1.3	602	207 小麦/大豆/米/豚肉	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮	浅漬け(大根ゆず)	うぐいす豆	
	チキンのクリームソース	239	19	9.9	68	26.7	14	12.7	1.7	754	253 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/豚肉/米	チキンのクリームソース	なすのトマト煮	コンソメ煮(芋)	キノコのソテー	
	豚肉の塩だれ	248	17.4	8.7	47	29.4	20.8	8.6	1.7	647	208 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の含め煮	ひじきのソテー	酢漬根	
	鮭の塩焼き風	243	17.1	9.9	35	24.5	15.8	8.7	1.7	671	246 さけ/大豆/小麦/米/くるみ	鮭の塩焼き風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	ブロccoli	
	赤魚の煮付け※	229	17.8	8.5	41	25.2	16.5	8.7	1.7	517	215 小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	高野豆腐の煮物	お浸し(ほうれん草・油揚げ)	
	豚肉となすのみそ炒め	242	18.8	9.4	42	25.8	17.1	8.7	1.7	718	242 豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみそ炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
	タンドリーチキン	237	18.9	9.7	70	24.9	13.8	11.2	1.7	639	239 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米	タンドリーチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー(グリーンピース)	
	鯖の粕漬け	228	17.1	9.9	59	21.6	13.1	8.5	1.4	576	216 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鯖の粕漬け	炒め煮(鶏・じゃが芋・玉葱・人参)	ブロccoliのごま味噌和え	オクラのマヨ和え	
	魚介のオイスターソース炒め	248	18.1	9.9	29	25.7	17.1	8.6	1.7	538	227 小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	高野豆腐のあんかけ	なすの甘酢煮	金時豆	
	鶏肉の油淋ソース	228	19	9.9	70	22	13.3	8.7	1.6	611	226 鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/牛肉/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	大根煮	ナムル(ほうれん草・もやし)	湯野菜	
D	厚揚げのんにく醤油炒め	235	17.7	8.2	42	27.2	18.7	8.5	1.7	497	266 大豆/小麦/鶏肉/米/ごま/牛肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのんにく醤油炒め	中華風金平(ごぼう・鶏)	もやしの中華和え	ふかし芋	
	鶏のから揚げ	247	17.7	8.1	44	31.4	23	8.5	1.5	509	187 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米	鶏のから揚げ	切干大根煮	お浸し(オクラ)	うぐいす豆	
	豚肉のサムジャン炒め	229	17.1	9.4	45	25.2	16.7	8.5	1.7	466	190 豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ(きゅうり・ハム)	お浸し	ふかし芋	
	かれののみぞれ煮※	250	20.5	9.1	65	25.9	17.4	8.5	1.7	629	255 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま	かれののみぞれ煮	ポテトサラダ	ピーナッツ和え(ほうれん草)	あさりのごま和え	
	さわらの西京焼き	228	17.1	9.8	36	22.3	13.6	8.6	1.4	579	228 大豆/ゼラチン/ごま/小麦/米	さわらの西京焼き	煮物(がんも・人参・椎茸)	お浸し(菜の花)	炒り煮(蓮根)	
	鶏肉のパーベキューソース	228	18.2	9.9	71	24	14.9	9	1.7	612	231 鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米/小麦	鶏肉のパーベキューソース	ほうれん草のペーコンソテー	野菜のマリネ	煎根のガーリック	
	チキンのトマトソース煮込み	234	18.1	9.9	55	23.1	14.5	8.7	1.7	744	224 鶏肉/米/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉/卵	チキンのトマトソース煮込み	コンソメ煮(じゃが芋・人参)	ほうれん草のバターソテー	お豆のカレー炒め	
	鮭のちゃんちゃん焼き	229	17.9	9.8	40	21.4	12.2	9.2	1.7	756	242 さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮(大豆)	いんげんの辛し和え	れんごんの梅和え	
	あじのピリ辛焼き	230	17.1	9.3	50	23.6	15.1	8.5	1.6	738	235 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	あじのピリ辛焼き	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ	南瓜の煮物	
	豚肉と厚揚げ炒め物	240	17.1	8.3	33	28.2	19.7	8.5	1.7	758	217 豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米	豚肉と厚揚げ炒め物	煮物(大根のおかか煮)	ほうれん草の柚子和え	金時豆	
	鶏肉の梅風味焼き	232	19.3	9.8	70	21.7	13.1	8.6	1.6	536	235 鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま/落花生	鶏肉の梅風味焼き	ぜんまい煮	ごぼうの胡麻味噌	ピーナッツ和え	
	さばの塩焼き	233	17.1	9.9	19	21	12.5	8.5	0.9	516	245 さば/大豆/小麦/米/ごま	さばの塩焼き	高野豆腐の煮物	菜の花のごま和え	金時豆	
	白身魚の唐揚げ生薬ソース※	236	19.3	9.8	55	21.6	12.6	9	1.4	484	221 卵/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/さば	白身魚の唐揚げ生薬ソース	じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツのソテー(ペーコン入り)	あさりの山椒煮	
	麻婆豆腐	228	18	9	40	24.7	15.8	8.9	1.7	615	218 大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	青梗菜の塩和え	ピーマンのオイスターソテー	ブロccoli	
E	八宝菜	230	18.2	9.7	47	23.5	15	8.5	1.5	516	204 豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢かけ	ブロccoliのソテー	フルーツ(黄桃)	
	チキンラタトゥイユ	234	19	9.5	65	27.4	14.1	13.3	1.7	867	254 鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/米	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	きのこのソテー	ブロccoli	
	豚肉の生姜焼き	228	17.7	9.6	48	24	15.3	8.7	1.6	582	201 豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生姜焼き	煮物(茄子・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	パイン	
	鯖のフリッター	230	19.4	9.9	60	20.4	11.9	8.5	1.7	657	252 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鯖のフリッター	ほうれん草とチキンのクリーム煮	きのこマリネ	ブロccoli	
	ぶりの塩焼き	229	18	9.4	43	22.2	13.4	8.5	1.4	594	188 ゼラチン/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	ほうれん草のごま和え	れんごんの梅和え	
	豚肉のスタミナ炒め	243	17.3	9.3	39	28.6	19.6	8.9	1.7	655	205 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	豚肉のスタミナ炒め	煮物(厚揚げ・葱)	いんげんのごま和え	りんご	
	ガーリックチキン	241	17.1	9.9	52	26.1	17.4	8.7	1.2	647	213 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	厚揚げとごぼうの煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
	鯖の唐揚げトマトソース	235	17.6	9.8	67	23.9	15.3	8.6	1.7	699	212 小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/乳成分	鯖の唐揚げトマトソース	コンソメ煮(芋・人参・鶏)	ソテー(ほうれん草)	りんご	
	サーモンフライ	234	17.9	8.8	29	26.5	17.2	9.3	1.5	558	219 小麦/さけ/大豆/豚肉/卵/りんご	サーモンフライ	さきみの和え物	菜の花のお浸し	大豆のトマト煮	
	カレー風味の洋風肉じゃが	231	17.1	9.9	48	24.3	15.6	8.7								