



ベネッセのおうちごはん

2025年10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

9/29 (月) ～ 10/5 (日) お届け分	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	鶏肉の甘酢あんかけ	魚介の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	豚肉となすのみそ炒め	鮭の芝焼き風	チキンのクリームソース
10/6 (月) ～ 10/12 (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
10/13 (月・祝) ～ 10/19 (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	ブリの塩焼き
	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
10/20 (月) ～ 10/26 (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	ブリ大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
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

*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

[illegible]