



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 ～ 9/7 お届け分	麻婆豆腐	鶏肉の バーベキューソース	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	厚揚げの にんにく醤油炒め
9/8 ～ 9/14 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
9/15 ～ 9/21 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
9/22 ～ 9/28 お届け分	肉じゃが	筑前煮	さばの味噌煮	ポークシチュー	白身魚の 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 チキンソテー	鮭の 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 デミグラスソース仕立て
9/29 ～ 10/5 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

*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

試食日	メニュー	たんぱく質	脂質	エネルギー	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	カルシウム	リン	アルコール	主菜	副菜1	副菜2	デザート	飲み水
A	おだしのきいたがんとちやんちの煮物	228	17.9	9.9	51	21.8	13.3	8.5	1.7	505	209 八宝/ごま/大豆/人参/鶏皮/玉子	おだしのきいたがんとちやんちの煮物	ほうろくのしめじ煮物	いんげん	
	すまじき煮	235	17.1	9.8	37	23.5	14.7	8.8	1.7	567	194 牛肉/人参/小豆/鶏皮/玉子	すまじき煮	ごぼうのしめじ煮物	あまのし(小松菜)	煮豆(大豆)
	豚肉の味噌炒め	257	17.1	9.9	43	29.5	20.8	8.6	1.7	670	207 豚肉/小豆/ごま/大豆/りんご/セサミン/鶏皮	豚肉の味噌炒め	大根の味噌あんかけ	マカロニ・サラダ	プロヨーリ
	そばのんにくくまじり	233	17.3	9.7	30	26.6	12.1	14.1	1.7	713	207 そば/大豆/小豆/鶏皮	そばのんにくくまじり	ひきき煮(大豆)	キャベツの味噌あんかけ	きつぽん(白米)
	鶏のかわい/ソース生煮	228	17.3	9.9	63	21.8	13.2	8.6	1.6	617	233 小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮/りんご	鶏のかわい/ソース生煮	鶏のかわい/ソース生煮	キャベツのソース	ソテー(ニシン)
	鶏肉のくわじ	230	19.7	9.5	77	24.5	13.7	10.8	1.5	670	239 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉のくわじ	じゃが芋ときこの炒め物	煮ひき(小松菜・大根)	紅豆なます
	豚肉/玉子	232	18.9	9.9	53	26.4	17.6	8.8	1.6	502	235 豚肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	豚肉/玉子	鶏肉(大豆・人参・鶏皮)	鶏肉(大豆・人参・鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉/玉子	245	17.4	9.9	40	26.6	17.5	9.1	1.7	795	201 セサミン/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉/玉子	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	小豆の煮物	230	19.7	9.9	48	27.9	10.9	8.7	1.4	687	233 小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	小豆の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉と鶏皮の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉と鶏皮の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
B	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
C	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4	582	233 鶏肉/小豆/大豆/鶏皮/鶏皮/鶏皮	鶏肉の煮物	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	ひきき(ごま/大豆/鶏皮)	キャベツの味噌あんかけ
	鶏肉の煮物	234	17.3	9.5	40	27.9	10.9	8.7	1.4						