



# ベネッセのおうちごはん

## 2026年2月【定期便】7食・14食 献立表

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

※【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

1/26 (月) ～ 2/1 (日) 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
2/2 (月) ～ 2/8 (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	ぶり大根	すき焼き風	めばるの和風あん	鶏肉と野菜のカレー煮
2/9 (月) ～ 2/15 (日) 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
2/16 (月) ～ 2/22 (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
2/23 (月・祝) ～ 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

\*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

たんぱく・塩分調整食B 2025年1月15日(月)分より、在庫がなくなり次第順次切り替わり

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	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
おだしのきいたがんと野菜の煮物	287	9.6	16.7	7	25.4	19.6	5.9	1.5	442	144	小麦/ごま/大豆/豚肉/米	おだしのきいたがんと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮	浅漬け (大根人參ゆず)	金時豆	
ずき焼き風	292	9.9	16.8	24	27.8	22.5	5.4	1.7	426	123	牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	ごぼうサラダ	お浸し (小松菜)	白花豆		
豚肉の味噌炒め	298	9.2	22.1	32	19	14.8	4.2	1.5	547	120	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米	豚肉の味噌炒め	大根の生薬あんかけ	なすの旨酢煮	和え物 (オクラ)	
さばのいんにく醤油焼き	311	9.7	16.9	19	31.1	25.8	5.3	1.6	521	133	さば/大豆/小麦/米/りんご	さばのいんにく醤油焼き	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	りんご	
鶏肉のホワイトソース仕立て	291	9	17.7	24	27.4	24.1	3.3	1	401	125	小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご	鶏肉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)	ういす豆	
鶏肉のくわ焼き	301	9.7	21.5	38	21.2	14.9	6.3	1.1	496	153	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋ときのこの炒め物	煮びたし (小松菜)	紅白なます	
豚カツ	287	9.9	13.2	23	34.3	28.3	6	1.5	508	140	小麦/大豆/豚肉/米	豚カツ	煮物 (大根・人参)	お浸し (菜の花・じゃこ)	ゆずパイン	
ぶり大根	285	8.8	11.7	22	37.8	33.4	4.4	1.7	546	91	ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま/りんご	ぶり大根	ひじき煮 (大豆)	キャベツの塩昆布和え	フルーツ (りんご)	
赤魚のおろし煮	288	9.5	18.6	29	23.9	20.2	3.7	1	439	121	小麦/大豆/米/ごま/卵	赤魚のおろし煮	糸こんにゃく煮	コーンスロー	浅漬け (白菜)	
豚肉と根菜の煮物	288	8.2	20.4	25	21.1	16.2	4.9	1.2	454	127	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)	さんぴらごぼう (味噌)	れんごんの梅和え	
鶏肉の西京漬け焼き	287	9.9	15.1	36	29.2	26	3.2	1.3	461	149	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)	りんご	
めばらの和風あん	289	8.9	18.5	27	24.7	20.5	4.3	0.9	453	136	小麦/大豆/米/ごま/卵/豚肉/りんご/もも	めばらの和風あん	なすの味噌炒め煮	粒マスタード和え	フルーツ (黄桃)	
さわらのマスタードソテー	285	9.5	20.5	18	17.9	11.4	6.5	1.3	533	143	小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分	さわらのマスタードソテー	じゃが芋のアリオリソース	ソテー (コーン)		
鶏肉と野菜の咖喱煮	285	9.9	17.6	36	24.3	17.8	6.5	1.2	531	132	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜の咖喱煮	ぜんまい煮	オクラの辛子和え	青のり和え (揚げじゃが芋)	
筑前煮	285	9.9	18.1	41	22.1	17.2	5	0.9	445	143	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分/もも	筑前煮	卵の花煮	ほうれん草のソテー	フルーツ (黄桃)	
前肴	299	9.9	19.1	36	24.2	20.6	3.6	1.6	443	138	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉	前肴	中華煮	キャベツの和え物	パイン	
ハンバーグ デミグラスソース仕立て	285	8.3	20.2	25	20.3	14.1	6.2	1.7	540	148	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仕立て	野菜サラダ	コンソメ煮	揚げ芋	
さわらの蒲焼風	286	9.9	18	24	20.8	18.2	2.6	1.3	454	129	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/もも	さわらの蒲焼風	なすの味噌炒め煮	もやしのごま和え	フルーツ (黄桃)	
さばの味噌煮	285	9.9	15.4	27	26.8	22.5	4.3	1.4	437	141	さば/小麦/大豆/米/乳成分/ごま	さばの味噌煮	煮物 (こんにゃく・人参・椎茸)	和え煮 (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	286	9.9	16.6	36	26.3	22.1	4.2	1.7	505	138	鶏肉/乳成分/小麦/オレノシ/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)	トマト和え (茄子)	ソテー (コーン)	
ホークラチュー	298	9.6	20.8	31	21.5	16.5	5	1.5	513	129	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ホークラチュー	ホトケラタ	トマトサラダ	カリフラワーのマリネ	
鯉の味噌漬け焼き	285	9.3	13.4	18	31.2	26.4	4.7	1.1	520	140	さけ/大豆/米/小麦/ごま/りんご	鯉の味噌漬け焼き	南瓜の生薬あんかけ	ぜんまい煮	りんご	
白身魚の野苺あんかけ	289	9.6	16.6	19	26.7	23	3.8	1.4	507	136	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	白身魚の野苺あんかけ	キャベツのソテー (ベーコン入り)	ほうれん草のごま味噌和え	さつま芋バター	
鶏肉のみぞれ煮	298	9.6	22.6	33	15.3	12.2	3.1	1.6	487	129	豚肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉のみぞれ煮	煮物 (なす・里芋)	ひじき煮	しば漬け	
鶏肉の山椒焼き	285	9.7	18.4	37	23.3	20.2	3.1	1.1	451	135	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	香りお浸し	さつま芋のレモン煮	
めばらの照り焼き	289	9.8	16.1	30	25.7	21.8	3.9	1	528	135	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/もも	めばらの照り焼き	小豆の揚煮	青梗菜の辛し和え	フルーツ (白桃)	
白身魚の唐揚げ	291	9.4	16.1	24	28.2	23.1	5.2	1.5	511	149	ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/乳成分/くるみ/ごま	白身魚の唐揚げ	根菜煮 (蓮根・人参)	ごぼうのきりめ和え	中華ポテト	
肉じゃが	285	9.7	21	36	18.2	12.8	5.4	1.1	485	118	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜の炒め物	野菜の塩だれ	卵焼き	
鶏肉の旨酢あんかけ	286	9.7	18.4	36	22.4	18.2	4.2	1.4	508	128	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の旨酢あんかけ	揚げ南瓜の含め煮	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	305	9	22.1	32	20.7	16.9	3.8	1.7	314	108	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/もも	回鍋肉	春雨サラダ (きゅうり・きくらげ)	筍のオスター煮	フルーツ (黄桃)	
豚肉のブルコギ	310	9.3	22.7	36	20.9	16.2	4.8	1.3	526	120	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	ホトケラタ	大根の生薬あんかけ	お浸し (小松菜)	
めばらの塩焼き	288	9.9	14	30	31.9	27.5	4.4	1.2	513	142	大豆/小麦/米/ごま	めばらの塩焼き	煮物 (ごぼう・こんにゃく・人参)	さつま芋のレモン煮	浅漬け (白菜)	
ホキの和風ソース	286	9.6	15.1	20	31.9	27.8	4.1	0.9	383	120	小麦/大豆/米/ごま/もも	ホキの和風ソース	糸こんにゃく煮	キャベツの炒め物	フルーツ (黄桃)	
チキンのクリームソース	289	9.3	19.3	37	21.6	16.9	4.7	1.1	476	127	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵	チキンのクリームソース	野菜のトマト煮	じゃが芋のアリオリソース	フルーツ (りんご)	
豚肉の塩だれ	313	9.3	21.4	35	23.9	19.4	4.5	1.6	489	125	豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米	豚肉の塩だれ	南瓜の含め煮	お浸し (小松菜)	酢蓮根	
鯉の芝焼風	285	9.3	17.6	18	22.5	18.1	4.4	1.7	517	151	さけ/大豆/小麦/米	鯉の芝焼風	南瓜の和風あんかけ	なすの香味がけ	紅白なます	
赤魚の煮つけ	286	9.4	17.6	23	24.9	21.3	3.7	1.1	497	121	小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮つけ	ホトケラタ	茄子の煮物	お浸し (ほうれん草)	
豚肉となすのみ炒め	305	9.2	22.7	28	20.1	15.5	4.5	1.5	440	119	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみ炒め	糸こんにゃく切干大根の煮物	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
タンダーチキン	289	8.9	20.4	32	20.9	12.9	8.1	1.7	540	140	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンダーチキン	根菜のコンソメ煮	サラダ	ソテー (グリーンピース)	
鶏の粕漬	287	9.8	18.9	32	22.8	15.7	7.1	1.4	507	139	卵/小麦/オレノシ/大豆/鶏肉/米/ごま	鶏の粕漬	炒め煮 (鶏・じゃが芋・玉葱・椎茸)	こんにゃくのごま味噌和え	オクラのマヨ和え	
魚介のオスターソース炒め	287	9	22.1	21	16.5	12.6	3.9	1.7	366	119	魚介/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介のオスターソース炒め	こんにゃくの甘辛煮	なすの旨酢煮	ブロコリーの辛し和え	
鶏肉の油淋ソース	286	9.7	15.1	36	29.4	25.3	4.1	1.7	531	140	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 (もやし)	大学芋	
厚揚げのいんにく醤油炒め	286	8.7	14.8	18	31.7	28.1	3.6	1.6	434	156	大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのいんにく醤油炒め	中華塩金平 (こんにゃく・人参)	蓮根の中華和え	さつま芋のレモン煮	
鶏のから揚げ	286	9.9	18	37	24.6	20.4	4.2	1.6	438	120	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉	鶏のから揚げ	春雨サラダ (きゅうり・きくらげ)	お浸し (オクラ)	カリフラワーのサラダ	
豚肉のサムジャン炒め	291	8.9	20.2	28	21.6	18.6	3	1.7	343	103	豚肉/小麦/ごま/大豆/えび	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ (きゅうり・きくらげ)	お浸し	さつま芋のレモン煮	
かれいのみぞれ煮	285	8.1	14.9	28	30.3	27	3.3	0.9	499	122	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/ごま/もも	かれいのみぞれ煮	ホトケラタ	人参のごま和え	フルーツ (黄桃)	
さわらの西京焼き	286	8.7	16.3	18	26.6	23.4	3.2	1	490	133	大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま	さわらの西京焼き	煮物 (なす・人参・椎茸)	お浸し (小松菜)	炒り煮 (蓮根)	
鶏肉のパーベキューソース	285	9.2	18.7	44	21.5	16.6	4.9	1.3	435	131	鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/小麦	鶏肉のパーベキューソース	ほうれん草とコーンのソテー	ごぼうサラダ	フルーツ (りんご)	
チキンのトマトソース煮込み	287	9.8	19.5	40	20.3	16.6	3.7	1.7	461	126	米/大豆/小麦/鶏肉/りんご/豚肉/乳成分/卵	チキンのトマトソース煮込み	コンソメ煮 (大根・人参)	ほうれん草のバターソテー	ブロコリー	
鯉のちゃんちゃん焼き	288	9.1	13	30	34.6	30	4.5	1.6	549	144	さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米	鯉のちゃんちゃん焼き	ひじき煮	大学芋	れんごんの梅和え	
あじのピリ辛焼き	288	9.9	16.3	33	27.1	22.6	4.5	1.7	488	140	小麦/ごま/大豆/米/卵	あじのピリ辛焼き	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ	中華ポテト	
豚肉と厚揚げの炒め物	289	8.4	21.4	22	18.9	15.1	3.8	1.6	544	109	豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米	豚肉と厚揚げの炒め物	煮物 (大根のおかか煮)	じゃが芋のゆかり和え	ほうれん草の柚子和え	
鶏肉の梅風味焼き	285	9.9	16.8	45	26.1	22	4.1	1.1	390	127	鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま	鶏肉の梅風味焼き	糸こんにゃく煮	なすの旨酢煮	りんご	
さばの塩焼き	287	9.6	18.3	27	20.7	16.6	4.1	1.3	485	139	さば/小麦/大豆/米/ごま	さばの塩焼き	南瓜の含め煮	酢味噌和え (筍・わかめ)	小松菜の辛し和え	
白身魚の唐揚げ 生薬ソース	287	9.8	17.1	28	24.1	21	3.1	1.2	448	136	卵/小麦/大豆/米/乳成分/豚肉	白身魚の唐揚げ 生薬ソース	蓮根とこんにゃくの煮物	キャベツのソテー (ベーコン入り)	紅白サラダ	
麻婆豆腐	286	9.8	17.9	19	23	19.4	3.6	1.6	499	131	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	大根のオスターソテー	じゃがバター	
八宝菜	289	8.6	19.6	24	23.7	18.9	4.8	1.3	384	117	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の旨酢がけ	ブロコリーのソテー	フルーツ (黄桃)	
チキンラトウユ	290	9.7	18.2	36	24.8	19.4	5.5	1.4	508	137	鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/米	チキンラトウユ	じゃが芋のアリオリソース	キャベツのソテー	ブロコリー	
豚肉の生姜焼き	286	9.7	18.9	27	22.5	17.1	5.4	1.6	503	143	豚肉/小麦/オレノシ/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)	金時豆	
鶏肉のフックター	286	9.9	15.5	32	28.4	23	5.3	1.3	524	135	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鶏肉のフックター	ほうれん草のチキンソテー	なすのマリネ	フルーツ (りんご)	
ぶりの塩焼き	285	9.9	15.4	29	28.3	25.3	3.1	1.4	471	95	ゼラチン/大豆/小麦/オレノシ/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	こんにゃくのピリ辛和え	れんごんの梅和え	
豚肉のスタミナ炒め	285	9.6	17.3	22	24.2	20.5	3.7	1.7	532	129	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	豚肉のスタミナ炒め	煮物 (茄子・葱)	いんげんのごま和え	りんご	
ガーリックチキン	286	9.9	16.6	36	26.2	21.4	4.8	1.6	520	154	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	ごぼうと蓮根の煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
鶏の唐揚げ トマトソース	285	9.1	19.1	30	21.1	16.4	4.7	1.7	550	133	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分	鶏の唐揚げ トマトソース	コンソメ煮 (手・人参・いんげん)	ソテー (ほうれん草・ベーコン)	りんご	
サーモンフライ	285	9.8	17.8	25	23.1	20.2	2.9	1.4	450	136	小麦 / さけ / 大豆 / 鶏肉 / 卵 / 乳成分 / りんご / 米 / ごま	サーモンフライ	鶏肉の和え煮	お浸し (青梗菜)	蓮根の梅和え	
カレー風味の洋風肉じゃが	286	8.8	21	29	20.1	14.8	5.4	1.5	523	127	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご					