



ベネッセのおうちごはん

2025年6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

5/26 ～ 6/1 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	豚肉の生姜焼き	ぶりの塩焼き
	チキンラタトゥイユ	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
6/2 ～ 6/8 お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	めばるの和風あん	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	さわらのマスタード ソテー	豚肉と根菜の煮物	ぶり大根	豚肉の味噌炒め	たらの ホワイトソース仕立て	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
6/9 ～ 6/15 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
6/16 ～ 6/22 お届け分	鶏肉の油淋ソース	豚肉の塩だれ	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	鮭の芝焼き風	鶏肉の 甘酢あんかけ	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ
6/23 ～ 6/29 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
6/30 ～ 7/6 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	豚肉の スタミナ炒め	たらのフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	チキンのハーブ焼き	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

たんぱく・塩分調整食B 2025年1月15日 べ分より、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もと野菜の煮物	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もと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮	浅漬け（大根・人参ゆず）	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	ずき焼き風	ごぼうサラダ	お浸し（小松菜）	白花生	
豚肉の味噌焼め	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/セラチン/米	豚肉の味噌焼め	大根の生薬あんかけ	なすの旨酢煮	和え物（オクラ）	
さばのにんにく醤油焼き	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	さばのにんにく醤油焼き	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）	うくいす豆	
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	セラチン/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	コールスロー	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）	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	287	9.9	15.1	36	29.2	26	3.2	1.3	461	149	鶏肉/大豆/セラチン/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	
めばるの和風あん	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	めばるの和風あん	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	コンソメ煮（キャベツ・人参）	じゃが芋のアリオリソース	ソテー（コーン）	
鶏肉と野菜のカレー煮	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	鶏肉と野菜のカレー煮	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）	
酢鶏	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	酢鶏	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/セラチン/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	286	9.9	16.6	36	26.3	22.1	4.2	1.7	505	138	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/セラチン/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）	
ホークスチュー	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	ホークスチュー	ホテトサラダ	トマト煮	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	
白身魚の野目肝あんかけ	289	9.6	16.6	19	26.7	23	3.8	1.4	507	136	小麦/ごま/大豆/米/乳成分/豚肉	白身魚の野目肝あんかけ	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	
豚肉のみぞれ煮	298	9.6	22.6	33	15.3	12.2	3.1	1.6	487	129	豚肉のみぞれ煮	豚肉のみぞれ煮	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	
めばるの照り焼き	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	めばるの照り焼き	南瓜の揚煮	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	セラチン/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）	ごぼうのくるみ和え	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/セラチン	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）	筍のオイスター煮	フルーツ（黄桃）	
豚肉のブルコゴ	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	豚肉のブルコゴ	ホテトサラダ	大根の生薬あんかけ	お浸し（小松菜）	
めばるの塩焼き	288	9.9	14	30	31.9	27.5	4.4	1.2	513	142	大豆/小麦/米/ごま	めばるの塩焼き	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）	
豚肉のみぞれ	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	豚肉のみぞれ	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	ホテトサラダ	茄子の煮物	お浸し（ほうれん草）	
豚肉となすのみそ炒め	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/セラチン/米	豚肉となすの味噌炒め	糸コンと切干大根の煮物	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
タンドリーチキン	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	タンドリーチキン	根菜のコンソメ煮	サラダ	ソテー（グリーンピース）	
鯉の粕漬	287	9.8	18.9	32	22.8	15.7	7.1	1.4	507	139	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鯉の粕漬	炒め煮（筍・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	
魚介のオイスターソース炒め	287	9	22.1	21	16.5	12.6	3.9	1.7	366	119	小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/セラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	こんにゃくの旨辛煮	なすのブロッコリーの辛し和え	ブロッコリーの辛し和え	
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/セラチン	鶏肉の油淋ソース	大根煮	ナムル（もやし）	大学芋	
厚揚げのにんにく醤油炒め	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/セラチン	厚揚げのにんにく醤油炒め	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	鶏肉のから揚げ	切干大根煮	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	
かれのいもそれ煮	285	8.1	14.9	28	30.3	27	3.3	0.9	499	122	セラチン/小麦/大豆/米/卵/ごま/もも	かれのいもそれ煮	ホテトサラダ	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/セラチン/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）	
鶏肉のバーベキューソース	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	鶏肉のバーベキューソース	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	ブロッコリー	
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/セラチン/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	大根のオイスターソテー	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	ブロッコリーのソテー	フルーツ（黄桃）	
チキンラタトゥイユ	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	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	キャベツのソテー	ブロッコリー	
豚肉の生薬焼き	286	9.7	18.9	27	22.5	17.1	5.4	1.6	503	143	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生薬焼き	煮物（茄子・大根）	お浸し（小松菜・ちくわ）	金時豆	
鯉のフリッター	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	鯉のフリッター	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	セラチン/大豆/小麦/オレンジ/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	
鯉の唐揚げ 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	鯉の唐揚げ トマトソース	コンソメ煮（芋・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	鶏肉の和え物	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	カレー風味の洋風肉じゃが	トマト煮（なす・パプリカ）	香りお浸し（大根）	コンポート（りんご）	
チキンのハーブ焼き	289	9.5	21.1	36	17.8	13	4.8	1.5	547	147	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉/米	チキンのハーブ焼き	トマト煮（なす・パプリカ）	蓮根のソテー	カリフラワーのマリネ	
あじの梅おろし煮	288	9.2	16.8	26	25.8	21.4	4.4	1.3	516	155	小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵/もも	あじの梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・椎茸）	ブロッコリーの和え物	黄桃	
鰯のつけ焼き	292	9.2	21.3	27	16.4	11.5	4.9	1.4	454	143	さば/小麦/大豆/米/卵	鰯のつけ焼き	味噌煮（ごぼう・なす）	香りお浸し（大根）	いんげんのマヨ和え	
鶏肉の黒酢炒め	285	9.4	17.4	27	24.3	19.9	4.4	1.7	419	144	牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/セラチン/米/小麦/ごま	鶏肉の黒酢炒め	中華炒め	ナムル（ほうれん草・もやし）	ピーンズのガーリックソテー	

最大	313	9.9	22.7	45	37.8	33.4	8.1	1.7	550	156
最小	285	8.1	11.7	7	15.3	11.4	2.6	0.9	314	91
平均	289	9	18	29	24	20	4	1.4	480	132

表記基準	285	10						1.7	550	160
	以上	以下						以下	以下	以下