



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

2025年1月15日/分より、在座がなくなり次第順次切り替わり

[illegible]