



ベネッセののうちごはん

2026年9月【定期便】7食・14食 献立表

冷凍やわらか食

※【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

8/31 (月) ～ 9/6 (日) お届け分	味噌カツ	チキンの トマト煮込み	さわらの マスタードソース	牛肉のすき焼き	ほきの バターポン酢ソース	豚肉の ハヤシソース	たらの クリームソース
	豚肉の 金山寺味噌漬け	さばの梅煮	回鍋肉風	かれいの粕漬け	八宝菜	エビフライ	チキンカレー
9/7 (月) ～ 9/13 (日) お届け分	カツカレー	豚肉の生姜焼き	ほきの香味ソース	ポークシチュー	めばると 野菜の和風あん	肉じゃが	赤魚の 玉葱ソース
	豚肉の和風あん	たらの幽庵焼き	ポークチャップ	さけの ちゃんちゃん焼き風	鶏肉の南蛮漬け	さばの照り煮	クリームコロッケ デミソース
9/14 (月) ～ 9/20 (日) お届け分	チキンの クリームソース	酢鶏	赤魚の照り煮	豚肉と野菜の オイスターソース	さばの味噌煮	鶏肉の 白味噌あんかけ	たらの甘酢あんかけ
	ポークビーンズ	ほきのトマトソース	豚肉の 柚子ポン酢ソース	あじの 生姜あんかけ	豚肉のカツ煮	さわらの アクアパッツァ風	ひき肉と 大豆のカレー
9/21 (月・祝) ～ 9/27 (日) お届け分	豆腐の中華風旨煮	ポークカレー	海老のケチャップ煮	豚肉のトマトソース	さばのポン酢焼き	鶏肉と野菜の煮物	たらの煮つけ
	親子煮	たらの照り焼き風	チキンのチーズソース	かれいの ゆず味噌だれ	豚肉のしぐれ煮	赤魚の生姜煮	とろとろ卵の 中華あんかけ
9/28 (月) ～ 10/4 (日) お届け分	コロッケトマトソース	和風カレー	たらのみぞれあん	豚肉の卵とじ	めばるの 海鮮風トマトソース	鶏肉の ケチャップソース	さわらの照り焼き風
	豚肉と野菜の 青じそおろしソース	ほきの西京焼き風	豚カツ 生姜玉ねぎソース	かれいの 山椒焼き風	ひき肉と豆腐の 甘味噌煮	鯖のつけ焼き	豚肉のプルコギ風

*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

〒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 受付時間/10:00～18:00（日・祝、年末年始を除く）

<<MFSやわらか強化食 栄養価>>

※2026年8月26日6切り分より一部、メニュー名と栄養価と変更がございます

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コンスタロー ル (mg)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	アレルギー項目	主業	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
豆腐の中巻風旨煮	325	19.9	17.2	62	22.8	19.6	3.2	2.0	463	246	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン/落花生/乳成分	豆腐の中巻風旨煮	ささみと大豆の煮物	卵焼き	いんげんのピーナツ和え	じゃが芋のアリオリソース
ポークカレー	328	20.4	16.5	71	25.5	21.1	4.3	1.7	443	220	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/乳成分/バナナ/りんご/卵	ポークカレー	じゃが芋のコンソメ煮	ブロッコリーのマヨ和え	金時豆	GPの甘煮
海老のケチャップ煮	335	18.6	13.4	77	35.1	31.2	3.9	1.9	519	240	大豆/小麦/えび/米/豚肉/鶏肉/ごま/乳成分/卵	海老のケチャップ煮	豚肉の塩だれ	大豆のカレー和え	ブロッコリーの甘酢	さつま芋のあんこ煮
豚肉のトマトソース	325	19.7	17.6	71	22.4	18.4	4.0	2.0	497	242	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/米	豚肉のトマトソース	あさりとベーコンのクリームソース	ブロッコリーのサラダ	ひじきの大豆煮	大根のすり和え
さばのポン酢焼き風	335	18.5	18.8	46	22.9	18.7	3.5	2.0	475	233	小麦/大豆/乳成分/卵/鶏肉/鶏肉/りんご/ごま/さば	さばのポン酢焼き風	さつまサラダ	ささみサラダ	カリフラワーのマリネ	小松菜の辛い和え
鶏肉のケチャップソース	325	22.4	14.6	54	25.8	20.9	4.9	2.0	601	240	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/卵/ゼラチン	鶏肉のケチャップソース	豆腐と大豆の味噌あんかけ	人参の自和え	南瓜の中華和え	卵焼き
たらの煮付け	332	22.0	14.2	58	29.5	24.9	4.7	1.4	655	270	小麦/大豆/米/卵/鶏肉/乳成分/卵/ごま/卵	たらの煮付け	ささみのバター醤油かけ	南瓜のいとし煮	いんげんのマヨ和え	大豆のごま和え
鶏子煮	325	18.2	17.7	76	23.3	20.9	2.3	1.5	412	247	鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/さば	鶏子煮	さつまサラダ	人参の甘煮	菜の花の青じそ風味	鶏木の芽和え
たらの照り焼き風	330	19.9	16.2	54	26.9	23.3	3.6	1.5	484	262	小麦/大豆/米/魚介類/乳成分/鶏肉/ごま/卵	たらの照り焼き風	さつまサラダ	GPの甘煮	大芋芋	ひじきサラダ
芋煮(おでん)ソース	328	18.2	17.0	51	25.7	22.9	2.8	1.6	393	250	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/豚肉/りんご/ごま	チキンチーズソース	豚肉のトマトソース	菜の花のサラダ	大豆の煮物	豆腐のみたらし風
かれのゆず味噌だれ	326	21.3	19.6	57	15.5	11.5	4.0	1.8	451	229	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご/ごま	かれのゆず味噌だれ	鶏肉と大豆のサラダ	ひょうすのあんかけ	カリフラワーのトマト和え	人参の白和え
豚肉のしぐれ煮	334	18.4	17.2	61	26.6	21.8	4.8	1.6	576	243	豚肉/小麦/大豆/米/乳成分/卵/りんご	豚肉のしぐれ煮	豆腐の梅和え	ひじきと大豆の煮物	いんげんのマヨカレー	じゃが芋と昆布の和え物
赤魚の生煮え	329	18.2	14.6	44	31.7	27.7	4.1	1.6	585	195	小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/乳成分/卵/さば	赤魚の生煮え	豆腐のそぼろあん	カリフラワーのマヨ和え	金時豆	いんげんの和え物
とろろ卵の中華あんかけ	329	20.8	18.5	89	19.9	17.7	2.2	1.5	436	210	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/ごま/豚肉/米/さくら	とろろ卵の中華あんかけ	鶏肉の和風あん	人参の白和え	ほうれん草のソテー風	蓮根のくるみ和え
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	325	19.2	14.3	62	30.5	27.6	2.9	2.1	470	171	鶏肉/大豆/ごま/小麦/米/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	白菜と豚肉の塩だれ	卵焼き	蓮根のきんぴら	さつま芋のあんこ煮
豚肉のブルコギ風	325	18.3	17.7	60	22.6	18.7	3.9	1.7	472	218	豚肉/小麦/大豆/小麦/米/ごま/落花生/卵/乳成分	豚肉のブルコギ風	大豆のブルコギ風	hamサラダ	たけのこの和風あん	
鯖のつけ焼き	335	20.5	17.5	55	24.4	19.4	5.0	1.7	591	225	大豆/卵/乳成分/豚肉/小麦/鶏肉/ごま/米/落花生/さば	鯖のつけ焼き	南瓜サラダ	ささみのごま和え	グリーンピースの和え物	昆布豆
鶏肉の卵とじ	325	21.7	18.9	88	26.2	22.4	3.8	1.8	425	240	大豆/小麦/米/卵/乳成分/鶏肉/豚肉/ごま	鶏肉の卵とじ	鶏肉のごま煮	人参のマヨ和え	大根の酢味噌和え	金時豆
さわらの照り焼き風	326	20.2	19.0	75	18.8	14.9	3.8	1.8	651	271	小麦/大豆/米/鶏肉/さば/卵/ゼラチン/ごま	さわらの照り焼き風	鶏肉とじゃが芋煮	カリフラワーのカレー和え	卵焼き	ひじきと大豆の煮物
豚かつ生煮えねざソース	325	21.2	17.6	49	20.1	16.3	3.8	1.9	488	241	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/オレンジ/鶏肉/米/乳成分/さば/りんご/ごま	豚かつ生煮えねざソース	豚かつ生煮えねざソース	ささみとグリーンピースのバター醤油かけ	豆腐の梅和え	豆腐の胡麻和え
はきの西京焼き風	329	18.6	15.3	57	29.7	25.0	4.7	1.6	643	209	大豆/鶏肉/小麦/豚肉/卵/ごま/米	はきの西京焼き風	鶏肉と野菜の煮物	ブロッコリーとささ身のトマトソース	菜の花のごま和え	蓮根のそぼろあんかけ
鶏肉と野菜の煮物	325	21.3	15.1	54	25.8	21.8	4.0	1.3	570	258	豚肉/小麦/大豆/乳成分/卵/鶏肉/りんご	鶏肉と野菜の煮物	豆腐のあんかけ	豆腐のあんかけ	ブロッコリー	金時豆
たらのみぞれあん	329	18.3	13.7	50	33.8	30.2	3.6	1.5	550	288	小麦/大豆/米/乳成分/卵/鶏肉/ごま/鶏肉/ゼラチン	たらのみぞれあん	さつまサラダ	ブロッコリーの和風ごま和え	人参のグラッセ	金時豆
豚肉と野菜の青じそおろしソース	325	20.4	18.7	73	18.5	14.4	4.1	2.2	362	222	豚肉/小麦/さば/大豆/米/ごま/卵/乳成分	豚肉と野菜の青じそおろしソース	ひじきとあさりの煮物	小松菜の辛い和え	GPのトマト和え	大豆のサラダ
かれの山椒焼き	326	20.6	18.6	61	19.0	15.8	3.2	1.8	496	224	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/落花生/卵/ごま	かれの山椒焼き	ささみとあさりのバター醤油煮	じゃが芋のピーナツ和え	カリフラワーのマヨ和え	大豆の煮物
和風カレー	325	20.1	17.4	61	22.9	18.5	4.4	2.0	524	206	豚肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/りんご/鶏肉/卵/ゼラチン	和風カレー	大豆のすりココン	ブロッコリーの甘煮	ささみ味噌バター	卵焼き
めばるの海鮮風トマトソース	328	20.4	20.5	75	16.4	12.9	3.5	1.5	586	231	えび/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/小麦/ゼラチン/りんご	めばるの海鮮風トマトソース	ほうれん草とささみのパースーテー風	ポテトサラダ	卵焼き	大豆のマヨマスタード和え
コロケットソース	335	18.5	14.8	31	31.7	27.7	4.0	1.8	528	243	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/牛肉/豚肉/卵/米	コロケットソース	ささみのクリームソース	人参の甘煮	カリフラワーのマリネ	
チキンカレー	329	18.5	14.4	59	31.9	27.8	4.1	1.9	657	222	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/卵/米	チキンカレー	南瓜のマヨサラダ	金時豆	ほうれん草の和え物	つば煮
八宝菜	325	20.4	18.4	66	19.9	16.5	3.4	2.1	431	201	豚肉/小麦/大豆/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/りんご	八宝菜	ひょうすのあんかけ	カリフラワーのマリネ	木の芽和え	木の下煮
エビフライ	325	18.3	18.3	48	20.7	17.4	3.3	1.5	369	221	大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/卵/びりりんご/魚介類/ゼラチン/ごま	エビフライ	豚肉と大豆の煮物	卵焼き	人参サラダ	豆腐の胡麻和え
鶏肉のすき焼き風	326	20.1	19.2	65	18.8	14.9	3.9	1.9	500	198	大豆/小麦/米/豚肉/ごま/卵/さば	鶏肉のすき焼き風	大根のあんかけ	ブロッコリーの辛し和え	豆腐の味噌和え	昆布豆
さわらのマスタードソース	330	18.9	19.9	62	19.5	14.9	4.6	1.9	686	285	小麦/大豆/米/乳成分/卵/鶏肉/りんご/鶏肉/落花生	さわらのマスタードソース	大豆のそぼろ煮	じゃが芋のマリネ	グリーンピースのピーナツ和え	人参の甘煮
包み揚げ	325	20.6	15.1	72	27.1	23.7	3.5	1.9	528	229	豚肉/小麦/豚肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/米	包み揚げ	ほうれん草のベーコンソテー	大芋芋	蓮根の甘酢	ブロッコリーの生煮醤油
さばの梅煮	330	21.6	18.8	55	19.3	15.2	4.0	1.8	443	261	さば/小麦/大豆/米/りんご/卵/乳成分/豚肉/ゼラチン/ごま	さばの梅煮	ポテトサラダ	卵焼き	菜の花のきんぴら	GPの白和え
豚肉のハヤシソース	325	19.9	18.0	69	21.7	18.3	3.4	1.9	441	210	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	豚肉のハヤシソース	ベーコンとキャベツのトマトソース	金時豆	ブロッコリーのサラダ	卵焼き
はきのバターポン酢ソース	330	18.2	18.3	56	22.4	18.4	3.6	2.0	513	190	大豆/小麦/乳成分/米/鶏肉/卵/豚肉/ゼラチン	はきのバターポン酢ソース	南瓜の肉味噌煮	大豆の甘煮	じゃが芋のサラダ	卵焼き
豚肉の金山寺味噌煮	326	19.1	15.2	58	28.8	22.7	6.1	1.7	498	207	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/鶏肉/卵	豚肉の金山寺味噌煮	大豆のすりココン	南瓜のいとし煮	人参のマヨ和え	菜の花の白和え
かれの粕煮	325	19.1	18.3	53	21.1	18.1	3.0	2.1	447	190	ゼラチン/卵/小麦/オレンジ/小麦/バナナ/りんご/鶏肉/卵/ごま/さば	かれの粕煮	豆腐のあんかけ	蓮根のオーロラソース	大豆の梅和え	
チキンのトマト煮込み	326	20.5	20.1	62	16.7	13.7	3.0	1.8	478	207	鶏肉/大豆/小麦/りんご/乳成分/卵/鶏肉/落花生/豚肉	チキンのトマト煮込み	あさりとほうれん草のクリームソース	カリフラワーカレー和え	ジャーマンポテト	いんげんのピーナツ和え
たらのクリームソース	329	18.2	16.5	54	27.9	24.0	3.9	1.7	521	271	乳成分/小麦/大豆/卵/鶏肉/鶏肉/ゼラチン	たらのクリームソース	南瓜のコンソメ	卵焼き	ブロッコリーのサラダ	
味噌カツ	335	18.3	15.3	32	30.6	26.3	4.3	1.6	479	240	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/ごま	味噌カツ	ささみと大豆の煮物	人参サラダ	菜の花のごま和え	金時豆
クリームコロケッドソース	331	19.7	15.5	33	28.6	23.3	5.4	1.9	521	190	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/鶏肉/りんご/かに/ゼラチン/卵	クリームコロケッドソース	鶏肉のコンソメ	じゃが芋のマリネ	GPのマヨマスタード和え	大豆のトマト和え
鶏肉の南蛮漬け	327	21.8	14.0	52	29.2	26.3	2.9	2.0	476	236	鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/ごま/りんご	鶏肉の南蛮漬け	ひょうすのあんかけ	じゃが芋のトマトソース	菜の花の和え物	たけのこの木の芽和え
さばの照り煮	331	21.8	15.5	58	26.1	22.7	3.5	2.1	426	265	さば/小麦/大豆/鶏肉/ごま/米/乳成分/豚肉/りんご	さばの照り煮	鶏肉と蓮根の味噌煮	金時豆	白菜のサラダ	
ポークシチュー	327	23.0	16.7	83	22.3	18.6	3.7	2.0	537	229	乳成分/小麦/牛肉/大豆/りんご/豚肉/卵/ゼラチン/鶏肉	ポークシチュー	ポテトサラダ	卵焼き	キャベツの磯和え	大豆の甘煮
赤魚の玉葱ソース	325	18.6	15.2	53	28.7	23.9	4.8	1.4	507	198	大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵	赤魚の玉葱ソース	豚肉と蓮根の炒り煮	人参の白和え	じゃが芋のマヨ和え	
豚肉の和風あん	325	21.4	14.2	68	28.4	24.3	4.1	1.8	550	204	大豆/小麦/米/豚肉/鶏肉/乳成分/卵/ゼラチン/ごま	豚肉の和風あん	南瓜のコンソメ煮	卵焼き	蓮根の木の芽和え	大豆の胡麻和え
たらの鰯焼き	326	18.7	17.3	50	23.8	19.7	4.1	1.7	532	245	小麦/大豆/米/乳成分/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	たらの鰯焼き	ハンパコグデソース	ひょうすのあんかけ	じゃが芋のマヨ和え	
肉じゃが	328	21.4	17.7	64	21.2	16.7	4.5	1.6	546	236	大豆/小麦/米/豚肉/鶏肉/りんご/卵/乳成分/ごま	肉じゃが	大豆とベーコンのトマト和え	ブロッコリーの中華和え	カリフラワーのカレー和え	豆腐のみたらし風
めばると野菜の和風あん	329	20.2	15.2	63	28.6	22.9	5.7	1.2	625	219	小麦/大豆/米/豚肉/鶏肉/ごま/卵	めばると野菜の和風あん	豚肉の塩だれがけ	南瓜のいとし煮	ほうれん草の白和え	大豆サラダ
豚肉の生煮え	330	19.5	19.0	110	20.7	17.3	3.4	2.0	412	195	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/オレンジ/卵/乳成分/かに/ゼラチン/米/ごま/さば	豚肉の生煮え	かに入り卵蒸し(あんかけ)	じゃが芋の磯和え	人参のフレンチサラダ	ひじきと大豆の青じそ和え
さけのちゃんちゃん焼き風	325	19.2	18.5	46	20.0	16.0	3.9	2.1	574	236	さけ/大豆/小麦/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/卵/落花生	さけのちゃんちゃん焼き風	じゃが芋のそぼろ煮	人参のマヨマスタード	大豆のピーナツ和え	菜の花の辛い和え
ポークチャップ	327	19.4	18.0	82	21.6	19.5	2.1	2.0	344	217	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/卵/乳成分/りんご/ごま/米	ポークチャップ	さつまサラダ	カリフラワーのマリネ	人参のグラッセ	あさりの胡麻和え
はきの香味ソース	330	18.2	16.5	37	27.6	21.6	5.9	1.9	596	253	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/米/乳成分/ごま/卵/さば	はきの香味ソース	大豆とhamのサラダ	大根のマヨ和え	ひじき煮	
カツカレー	329	18.3	14.7	43	30.8	27.0	3.7	2.1	395	210	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/バナナ/りんご/鶏肉/ごま/米	カツカレー	ささみのクリームソース	卵焼き	菜の花のごまみそ	金時豆
ひき肉と大豆のカレー	325	18.2	18.6	52	21.9	17.1	4.9	1.9	584	181	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/バナナ/豚肉/りんご/ゼラチン/卵/米	ひき肉と大豆のカレー	ひき肉とベーコンのソテー	カリフラワーのサラダ	いんげんの和風和え	人参のマーマレード
豚肉のカツ煮	334	18.2	18.5	49	22.8	19.6	3.2	1.5	390	237	卵/小麦/大豆/鶏肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/りんご	豚肉のカツ煮	豆腐とささみの煮物	蓮根の梅しそ和え	人参のマーマレード	大豆サラダ
さわらのアタパッパ風	330	21.5	15.0	65	27.9	22.9	5.1	1.9	729	230	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/米	さわらのアタパッパ風	豚肉のクリームソース	ポテトのマヨかけ	金時豆	ひじきと大豆の煮物
鶏肉と野菜のオースターソース	325	21.1	16.3	61	23.7	17.7	5.9	2.0	533	234	大豆/小麦/さば/鶏肉/豚肉/米/卵/乳成分/りんご/さば	鶏肉と野菜のオースターソース	ほうれん草のベーコンソテー	カリフラワーのマリネ	GPの白和え	
たらの甘酢あんかけ	326	19.9	16.3	56	25.8	23.6	2.2	1.8	447	194	大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/ゼラチン	たらの甘酢あんかけ	鶏肉と茄子のトマト煮込み	大芋芋	人参の胡麻ドレ和え	卵焼き
チキンクリームソース	327	21.6	16.8	90	22.9	19.0	4.7	1.7	538	225	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/かに/ゼラチン/米/ごま/豚肉/りんご/さば	チキンクリームソース	かに入り卵蒸し(あんかけ)	じゃが芋のマヨマスタード和え	昆布豆	
はきのトマトソース	325	19.2	19.8	66	17.9	14.8	3.1	1.7	473	222	小麦/鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/ゼラチン/米	はきのトマトソース	ささみとあさりのクリームソース	卵焼き	さつまサラダ	ひじきと大豆の煮物
豚肉の柚子ポン酢ソース	327	18.4	18.9	70	21.0	17.8	2.6	1.8	404	183	豚肉/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま	豚肉の柚子ポン酢ソース	ひょうすのあんかけ	じゃが芋の磯和え	ほうれん草の和風和え	蓮根のきんぴら
さばの味噌煮	333	21.7	16.6	52	24.1	20.7	3.4	2.0	537	216	さば/小麦/大豆/鶏肉/ごま/豚肉/りんご	さばの味噌煮	豆腐のそぼろ煮	さつま芋の甘煮	白菜の酢味噌和え	大豆のトマトソース
鶏肉の自味噌あんかけ	329	23.4	13.2	92	28.9	24.4	4.5	1.6	520	221	鶏肉/大豆/小麦/乳成分/かに/ゼラチン/米/米/ごま/豚肉	鶏肉の自味噌あんかけ	かに入り卵蒸し(あんかけ)	南瓜のいとし煮	かぶのサラダ	
あじの生煮あんかけ	325	18.4	15.6	63	28.4	23.6	4.8	1.8	656	242	小麦/大豆/鶏肉/米/卵/乳成分/豚肉	あじの生煮あんかけ	じゃが芋のひき肉あんかけ	金時豆	ほうれん草のham和え	大豆の甘煮
ポークビーンズ	325	19.3	16.1	53	26.6	22.0	4.6	1.8	553	209	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/ゼラチン	ポークビーンズ	ポークビーンズ	卵焼き	キャベツのコンソメ	じゃが芋の塩和え
赤魚の照り煮	332	18.5	16.													