



# ベネッセのおうちごはん

## 2024年4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

4/1 (月) ~ 4/7 (日) 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 さっぱり梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
4/8 (月) ~ 4/14 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	旨味たっぷり 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
	鶏肉とごろっと野菜のカ レー煮	さわらの マスタードソテー	豚肉と根菜の煮物	ブリ大根	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
4/15 (月) ~ 4/21 (日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり 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 さっぱりチキン	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 野菜ソース	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
4/22 (月) ~ 4/28 (日) 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 味噌炒め	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	カニの オイスターソース炒め	回鍋肉	鮭の芝焼き風	鶏肉の野菜たっぷり 甘酢あんかけ	ホキの 和風ソース	豚肉のプルコギ
4/29 (月・祝) ~ 5/5 (日・祝) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉の バーベキューソース	柚子香る 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 柚子風味	厚揚げとあさりの にんにく醤油炒め

\*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



バランス健康食

2025年1月15日より、在庫がなくなり次第順次切り替わり

Table with 15 columns: 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. Rows list various dishes like 献立名: おだしのきいたがんもと野菜の煮物, ずき焼き風, etc.