ベネッセのおうちごはん　2026年12月【定期便】 7食・14食 献立表

※【定期便】7食は14食セットの枠内で組み合わせてのお届けとなります。

バランス健康食　塩分制限食　たんぱく・塩分調整食

11/30（月）～12/6（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
12/7（月）～12/13（日） お届け分	八宝菜	チキンラタトゥイユ	鯖のつけ焼き	ガーリックチキン	白身魚の 青のりフライ	チキンのハーブ焼き	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	鱈のフリッター	カレー風味の 洋風肉じゃが	鱈の唐揚げ トマトソース	豚肉の スタミナ炒め	あじの 梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
12/14（月）～12/20（日） お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	さわらのマスタード ソテー	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	めばるの和風あん	豚肉と根菜の煮物	鱈の ホワイトソース仕立て	豚肉の味噌炒め	ブリ大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
12/21（月）～12/27（日） 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
12/28（月）～1/3（日） お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	鱈の粕漬け	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	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ	鮭の芝焼き風	鶏肉の 甘酢あんかけ

＊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バランス健康食　栄養価＞＞

	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
A	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	247	18.5	11.0	51	20.1	14.9	5.2	1.7	495	219	小麦/ごま/大豆/鶏肉/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	
	すき焼き風	251	18.0	10.2	38	22.1	17.0	5.1	1.9	595	210	大豆 / 小麦 / 豚肉 / ごま / 米	すき焼き風	きんぴらごぼう	お浸し（小松菜）	煮豆（枝豆）	
	豚肉の味噌炒め	255	18.1	11.8	44	21.5	14.8	6.6	1.8	752	223	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/鶏肉/米	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ	ビーンズサラダ	オクラの和え物	
	さばのにんにく醤油焼き	262	21.1	12.1	46	17.1	12.1	4.9	1.8	669	249	さば/小麦/大豆/米/鶏肉/りんご	さばのにんにく醤油焼き	ひじき煮（大豆）	キャベツの塩昆布和え	コンポート	
	鱈のホワイトソース仕立て	267	19.4	10.0	66	25.7	22.2	3.5	1.7	578	248	小麦/大豆/乳成分/豚肉/米/鶏肉/りんご	鱈のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー（ハム入り）	トマト煮（なす）	うぐいす豆	
	鶏肉のくわ焼き	247	20.0	11.6	81	19.4	13.9	5.5	1.6	675	269	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋のきのこ炒め	煮びたし（小松菜・竹輪）	紅白なます	
	豚カツ	266	19.4	11.3	50	21.7	18.5	3.2	2.0	507	227	小麦/大豆/豚肉/鶏肉/米	豚カツ	煮物（大根・人参・鶏）	お浸し（菜の花・じゃこ）	しば漬け	
	ブリ大根	247	18.0	12.1	46	22.9	15.5	7.0	1.9	712	195	小麦/大豆/米/豚肉/ごま/鶏肉	ブリ大根	じゃが芋ときのこのポン酢和え	煮物（ごぼう・筍）	キャベツの塩昆布和え	
	赤魚のおろし煮	255	20.8	11.6	50	17.5	12.7	4.8	1.8	654	237	小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花煮	ポテトサラダ	ピーナッツ和え（ほうれん草）	
	豚肉と根菜の煮物	263	18.1	11.3	42	24.4	19.3	5.1	1.5	614	245	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）	れんこんの梅和え	
	鶏肉の西京漬け焼き	247	19.4	10.8	73	20.6	17.9	2.7	2.2	561	245	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/豚肉	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	香りお浸し（大根）	
	めばるの和風あん	247	20.0	12.1	65	17.4	13.0	4.4	1.9	627	251	小麦 / 大豆 / 米 / ごま / 乳成分 / 鶏肉	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	筍の土佐煮	肉団子	
	さわらのマスタードソテー	247	18.7	12.1	43	17.8	10.5	7.4	2.0	709	240	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・エリンギ・鶏）	じゃが芋のアリオリソース	ソテー（グリンピース）	
	鶏肉と野菜のカレー煮	247	19.4	11.9	71	18.3	12.2	6.1	1.6	644	237	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）	
B	筑前煮	248	18.5	11.6	53	19.4	13.8	5.6	1.7	567	258	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵	筑前煮	ほうれん草のサラダ	卵の花	煮豆（枝豆）	
	酢鶏	267	19.3	12.1	88	23.2	19.9	3.3	2.7	551	233	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉	酢鶏	中華煮	キャベツの和え物	しば漬け	
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	250	19.2	12.0	57	18.1	13.6	4.5	2.1	589	273	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	ささみのサラダ	コンソメ煮	あさりの和え物	
	さわらの蒲焼風	247	18.6	11.9	48	15.3	12.3	3.0	2.1	774	235	小麦/大豆/米/魚介類/ごま	さわらの蒲焼風	茄子のおろし煮	いんげんのごま和え	浅漬け（白菜）	
	さばの味噌煮	251	18.0	11.6	50	18.5	15.3	3.2	1.6	487	208	さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま	さばの味噌煮	煮物（鶏・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	249	19.3	12.1	71	18.7	15.1	3.6	1.7	597	226	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/かに/米/りんご	レモン香るチキンソテー	キャベツのソテー	トマト和え（茄子）	ソテー（コーン）	
	ポークシチュー	264	19.2	11.0	49	24.2	19.6	4.6	1.7	679	233	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークシチュー	ポテトサラダ	トマト煮	枝豆のマリネ	
	鮭の味噌漬け焼き	247	19.2	10.7	49	18.9	15.0	4.0	1.3	575	220	さけ/ゼラチン/大豆/米/小麦/鶏肉/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	南瓜のそぼろ煮	ぜんまい煮	卵焼き	
	白身魚の甘酢あんかけ	263	18.5	10.0	29	25.4	22.3	3.1	1.9	622	217	小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま味噌和え（竹輪入り）	さつま芋バター	
	豚肉のみぞれ煮	256	18.5	12.1	47	19.4	14.1	5.4	1.6	787	230	豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物（なす・里芋）	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	
	鶏肉の山椒焼き	247	19.0	10.7	71	21.0	17.1	3.9	2.0	943	246	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（こんにゃく・人参・油揚げ）	香りお浸し	さつま芋のレモン煮	
	めばるの照り焼き	252	19.0	11.5	60	18.8	14.8	4.0	1.4	674	248	小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	南瓜の揚煮	青梗菜の辛し和え	煮豆（枝豆）	
	白身魚の唐揚げ	249	21.0	11.4	67	16.7	13.2	3.5	2.0	602	251	小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/米	白身魚の唐揚げ	根菜煮（蓮根・人参・鶏）	筍のおかか和え	浅漬け	
	肉じゃが	249	18.3	12.1	70	19.0	13.7	5.3	1.6	620	227	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜とじゃこの炒め物	野菜の塩だれ	卵焼き	
C	鶏肉の甘酢あんかけ	251	20.1	11.4	70	19.9	16.6	3.3	1.8	610	223	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げの含め煮	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	249	18.1	12.1	53	18.6	15.8	2.8	1.9	481	201	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/鶏肉	回鍋肉	春雨サラダ（きゅうり・ささみ）	筍のオイスター煮	紅白なます	
	豚肉のプルコギ	249	18.3	10.9	50	22.2	17.6	4.6	1.5	687	209	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のプルコギ	ポテトサラダ	大根の生姜あんかけ	お浸し（小松菜）	
	めばるの塩焼き	254	18.5	10.1	72	22.9	19.0	4.0	1.3	670	233	大豆/小麦/鶏肉/米/ごま	めばるの塩焼き	煮物（ごぼう・鶏・人参）	さつま芋のレモン煮	浅漬け（白菜）	
	ホキの和風ソース	256	20.5	10.9	50	19.2	13.5	5.6	1.6	714	242	小麦/大豆/米/豚肉/ごま	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮	浅漬け（大根ゆず）	いんげんのごま和え	
	チキンのクリームソース	253	19.1	12.1	68	20.9	13.6	7.4	1.7	758	256	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵/米	チキンのクリームソース	なすのトマト煮	じゃが芋のアリオリソース	キノコのソテー	
	豚肉の塩だれ	268	18.0	12.0	47	23.9	18.5	5.5	2.0	666	218	豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米	豚肉の塩だれ	南瓜の含め煮	ひじきのソテー	ブロッコリーの酢の物	
	鮭の芝焼き風	259	19.2	11.0	36	23.0	16.8	6.3	1.6	725	253	さけ/大豆/小麦/米/くるみ/鶏肉/りんご	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	大豆のトマト煮	
	赤魚の煮付け	248	19.9	10.4	46	18.5	16.1	2.4	1.8	543	232	小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	高野豆腐の煮物	お浸し（ほうれん草・油揚げ）	
	豚肉となすのみそ炒め	250	18.8	10.9	42	21.7	16.5	5.3	1.9	718	242	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみそ炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
	タンドリーチキン	247	18.9	11.7	72	20.2	12.6	7.6	1.8	636	239	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	ごぼうサラダ	ソテー（グリンピース）	
	鱈の狛漬け	247	18.5	11.8	61	19.0	13.1	5.9	2.2	542	211	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/ゼラチン	鱈の狛漬け	炒め煮（鶏・じゃが芋・玉葱・人参）	ブロッコリーのごま味噌和え	卵焼き	
	魚介のオイスターソース炒め	272	18.0	11.7	32	24.8	20.7	4.0	2.1	556	231	小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	高野豆腐のあんかけ	なすの甘酢煮	金時豆	
	鶏肉の油淋ソース	270	18.4	10.2	70	28.8	24.9	3.9	2.5	728	230	鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/牛肉/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	大根のオイスターソース煮	ナムル（ほうれん草・もやし）	大学芋	
D	厚揚げのにんにく醤油炒め	269	18.0	9.9	39	27.9	22.9	5.0	2.1	476	275	大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのにんにく醤油炒め	中華風金平（ごぼう・人参）	もやしの中華和え	白花豆	
	鶏のから揚げ	251	18.1	11.7	67	22.3	17.4	4.9	2.1	580	209	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米	鶏のから揚げ	切干大根煮	お浸し（オクラ）	しいたけの甘辛煮	
	豚肉のサムジャン炒め	255	18.0	10.9	48	22.9	20.6	2.3	2.1	498	210	豚肉/小麦/ごま/大豆/えび/鶏肉	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ（きゅうり・ハム）	お浸し	さつま芋のレモン煮	
	かれいのみぞれ煮	260	20.6	10.7	65	20.4	16.8	3.6	1.8	631	256	小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ	ピーナッツ和え（ほうれん草）	あさりのごま和え	
	さわらの西京焼き	253	20.3	11.9	48	16.0	12.6	3.4	2.0	673	263	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米	さわらの西京焼き	煮物（がんも・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	247	18.6	11.6	73	21.0	15.9	5.1	2.2	689	245	鶏肉/大豆/りんご/乳成分/豚肉/米/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草のハムソテー	野菜のマリネ	蓮根のガーリック	
	チキンのトマトソース煮込み	256	18.3	11.6	55	23.7	15.8	8.0	2.2	749	225	鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/卵	チキンのトマトソース煮込み	コンソメ煮（じゃが芋・人参）	ほうれん草のバターソテー	お豆のカレー炒め	
	鮭のちゃんちゃん焼き	247	19.1	12.1	45	17.9	12.4	5.5	2.2	744	240	さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮（大豆）	いんげんの辛し和え	れんこんの梅和え	
	かれいのピリ辛焼き	247	18.1	11.7	51	18.1	12.6	5.5	1.9	783	255	小麦/ごま/大豆/米/卵/鶏肉/豚肉	かれいのピリ辛焼き	切干大根煮	ひじきサラダ	お浸し（オクラ）	
	豚肉と厚揚げ炒め物	260	18.0	10.1	34	25.9	20.2	5.7	2.1	779	227	豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米	豚肉と厚揚げ炒め物	煮物（大根のおかか煮）	ほうれん草の柚子和え	金時豆	
	鶏肉の梅風味焼き	255	20.3	11.9	70	19.1	12.9	6.2	1.8	528	261	鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま/落花生	鶏肉の梅風味焼き	ぜんまい煮	ごぼうの胡麻味噌	ピーナッツ和え	
	さばの塩焼き	257	18.0	12.1	37	18.0	12.8	5.2	1.1	671	234	さば/小麦/大豆/米/ごま	さばの塩焼き	南瓜の煮物	菜の花のごま和え	煮豆（枝豆）	
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	250	18.7	11.1	45	19.4	14.7	4.8	1.4	601	204	小麦/大豆/米/鶏肉/豚肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツのソテー（ハム入り）	紅白なます	
	麻婆豆腐	260	19.5	10.7	46	23.4	19.5	4.0	2.1	692	231	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	ピーマンのオイスターソテー	ふかし芋	
E	八宝菜	266	19.4	11.9	50	23.4	18.9	4.6	1.7	540	217	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢がけ	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	247	19.4	11.4	69	22.4	13.9	8.5	1.7	817	263	鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	きのこのソテー（ハム入り）	ブロッコリー	
	豚肉の生姜焼き	269	18.1	11.8	49	24.6	19.0	5.6	2.0	633	231	豚肉/小麦/オレンジ/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	
	鱈のフリッター	249	18.6	10.4	60	22.7	17.3	5.5	1.6	639	238	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鱈のフリッター	ほうれん草とチキンのクリーム煮	きのこマリネ	フルーツ（りんご）	
	ぶりの塩焼き	247	18.6	12.1	56	21.0	17.3	3.4	1.2	665	177	小麦/大豆/鶏肉/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	ほうれん草のごま和え	れんこんの梅和え	
	豚肉のスタミナ炒め	259	19.5	11.0	46	22.0	18.9	3.1	2.0	695	226	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	豚肉のスタミナ炒め	煮物（厚揚げ・葱）	いんげんのごま和え	りんご	
	ガーリックチキン	259	18.5	12.0	52	21.4	17.0	4.5	1.9	690	227	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	厚揚げとごぼうの煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
	鱈の唐揚げトマトソース	247	18.0	11.5	72	20.0	15.1	5.0	2.1	696	222	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/乳成分	鱈の唐揚げトマトソース	コンソメ煮（芋・人参・鶏）	ソテー（ほうれん草・ハム）	りんご	
	白身魚の青のりフライ	254	18.9	12.1	102	19.0	15.7	3.2	1.7	567	260	小麦/大豆/鶏肉/卵/えび/米/さば	白身魚の青のりフライ	ささみの和え物	菜の花のお浸し	小エビの山椒煮	
	カレー風味の洋風肉じゃが	248	18.0	12.1	52	20.1	14.7	5.3	1.7	675	220	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご	カレー風味の洋風肉じゃが	ソテー（ブロッコリー・きのこ・鶏）	香りお浸し（大根）	コンポート（りんご）	
	チキンのハーブ焼き	268	19.9	10.5	74	25.7	22.6	3.1	1.8	621	250	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉	チキンのハーブ焼き	トマト煮（なす・パプリカ）	蓮根とハムのソテー	白花豆	
	かれいの梅おろし煮	268	18.2	11.8	64	22.9	19.4	3.5	1.7	593	225	小麦/大豆/米/りんご/鶏肉/ごま/卵	かれいの梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・鶏）	マカロニサラダ	浅漬け（白菜）	
	鯖のつけ焼き	247	19.2	12.1	55	14.8	12.1	2.7	1.5	589	228	さば/小麦/大豆/米/鶏肉	鯖のつけ焼き	味噌煮（鶏・里芋・人参）	香りお浸し（大根）	いんげん	
	鶏肉の黒酢炒め	260	19.0	11.5	63	22.4	17.9	4.4	2.4	557	255	牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/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）	ビーンズのガーリックソテー	