



ベネッセのおうちごはん

2025年1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

12/29 ^(月) ～ 1/4 ^(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	たらの ホワイトソース仕立て	豚肉の味噌炒め	ぶり大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
1/5 ^(月) ～ 1/11 ^(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
1/12 ^(月・祝) ～ 1/18 ^(日) お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	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	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
1/19 ^(月) ～ 1/25 ^(日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉の バーベキューソース	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	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	さばの塩焼き	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
1/26 ^(月) ～ 2/1 ^(日) 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

※12月31日(水)～1月4日(日)の出荷業務はお休みとなります。

*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

<<MFS/バランス健康食 栄養価>> ※使用食材変更のため、26/1/21ﾎﾞｯﾁより栄養価とアレルギーが変更となります。

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	変換糖当量	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	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	255	19.1	11.9	40	18.8	14	4.8	2	561	208 牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	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	ピーンズサラダ	オクラの和え物
	さばのんにく醤油焼き	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
	鮭のホワイトソース仕立て	264	19.3	10	67	24.8	21.3	3.5	1.7	568	243 小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/米/鶏肉/りんご	鮭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）	うぐいす豆
	鶏肉のくわ焼き	249	20.1	12.1	80	18.4	12.9	5.5	1.6	667	266 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	267	19.5	11.3	50	21.9	18.8	3.2	2	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
	ﾌﾞﾘ大根※	265	18.4	11.8	47	22.5	15.1	7	2.5	710	195 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/ごま	ﾌﾞﾘ大根	じゃが芋ときのこのボン酢和え	煮物（ごぼう・菊）	キャベツの塩昆布和え
	赤魚のおろし煮	248	20.5	10.7	50	18.6	12.7	5.9	1.4	699	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	24.5	19.4	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	248	20	10.9	75	20	17.3	2.7	2.3	561	247 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵/乳成分/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	248	19.8	12.1	64	16.3	11.9	4.4	1.9	630	259 小麦 / 大豆 / 米 / ごま / 卵 / 乳成分 / 鶏肉	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	菊の土佐煮	肉団子
	きわらのマスタードソテー	247	18.7	12.1	43	17.8	10.5	7.4	2	709	240 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分	き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（グリーンピース）
	鶏肉と野菜のカレー煮	247	19.4	11.9	71	18.9	12.8	6.1	1.6	636	235 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	247	18.4	11.7	53	19.3	13.9	5.4	1.5	562	258 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵	筑前煮	卵の花煮	ほうれん草サラダ	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	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
	きわらの蒲焼風	247	18.6	11.9	48	15.3	12.3	3	2.1	774	235 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	きわらの蒲焼風	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	253	18	11.6	50	18.7	15.2	3.6	1.6	503	211 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	272	19.9	11.7	51	23.7	18.6	5.1	1.8	703	239 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	256	19.1	11	49	19.5	15.5	4	1.7	602	232 さけ/ゼラチン/人豆/米/小麦/鶏肉/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	南豆のそぼろ煮	ぜんまい煮	豚焼き
	白身魚の甘酢あんかけ	263	18.5	10	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	10.7	71	21	17.1	3.9	2	943	246 鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	糸昆布煮（昆布・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	259	19	11.5	60	18.8	14.8	4	1.4	674	248 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	南豆の揚煮	青梗菜の辛し和え	煮豆（枝豆）
	白身魚の唐揚げ	247	21	11.3	67	16.7	13.2	3.5	2	602	251 ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米	白身魚の唐揚げ	根菜煮（蓮根・人参・鶏）	菊のおかか和え	浅漬け
	肉じゃが	249	18.1	12.1	70	19.2	13.9	5.3	1.6	615	224 豚肉/人豆/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	豚焼き
C	鶏肉の甘酢あんかけ	251	20.1	11.4	70	20.1	16.8	3.3	1.8	608	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	18.2	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	春巻サラダ（きゅうり・ささみ）	菊のオイスター煮	紅白なます
	豚肉のブルコギ	252	18.3	10.9	50	22.6	17.3	5.2	1.5	711	212 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	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	4	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	20.4	10.9	50	19.2	13.6	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	チキンのクリームソース	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	12	47	23.9	18.5	5.5	2	666	218 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米	豚肉の塩だれ	南豆の含め煮	ひじきのソテー	ブロッコリーの酢の物
	鮭の芝焼き風	272	18.9	12	35	23	16.8	6.3	2.1	754	265 さけ/大豆/小麦/米/くるみ/鶏肉/りんご	鮭の芝焼き風	南豆の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	大豆のトマト煮
	赤魚の煮付け	247	20	10.5	46	18	14.8	3.2	1.7	572	236 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
	タンダーチキン	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	タンダーチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー（グリーンピース）
	鯉の粕漬け	247	18.4	11.9	62	18.7	13.1	5.7	2.1	536	207 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/ゼラチン	鯉の粕漬け	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	豚焼き
	魚介のオイスターソース炒め	272	18	11.7	32	24.8	20.8	4	2.1	554	230 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	271	18.5	10.2	70	28.8	24.9	3.9	2.5	728	230 鶏肉/小麦/人豆/ごま/りんご/牛肉/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	人根のオイスターソース煮	ナムル（ほうれん草・もやし）	人掌芋
D	厚揚げのんにく醤油炒め	269	18	9.9	38	27.9	22.9	5	2.1	476	273 大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのんにく醤油炒め	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	春巻サラダ	お浸し（オクラ）	しいたけの甘辛煮
	豚肉のサムジャン炒め	252	18	11	48	21.7	19.4	2.3	2.1	483	199 豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび	豚肉のサムジャン炒め	春巻サラダ（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	261	20.6	10.8	65	20.7	16.6	4.1	1.8	655	260 ゼラチン/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
	きわらの西京焼き	254	20.4	11.9	48	16.2	12.8	3.4	2	673	263 大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米	きわらの西京焼き	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	18.7	11.9	71	20.1	15	5.1	2.2	682	242 鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草のベーコンソテー	野菜のマリネ	速振のガーリック
	チキンのトマトソース煮込み	256	18.3	11.6	55	23.7	15.8	8	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	248	18.5	12.1	45	17.2	11.8	5.5	2.4	766	248 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
	あじのピリ辛焼き	249	18.6	12.1	50	16.5	11.1	5.5	2.2	797	272 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	あじのピリ辛焼き	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	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	19.6	13.5	6.2	1.8	522	260 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	12.1	37	18	12.8	5.2	1.1	671	234 さば/小麦/大豆/米/ごま	さばの塩焼き	市川の煮物	菜の花のごま和え	煮豆（枝豆）
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	251	18.8	11.5	46	19	14.3	4.7	1.4	594	201 卵/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/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（ベーコン入り）	紅白なます
	麻婆豆腐	261	19.6	10.8	46	23.5	19.5	4	2.1	692	231 大豆/豚肉/乳成分/小麦				