



ベネッセのおうちごはん

2026年7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

6/29 (月) ～ 7/5 (日) 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
7/6 (月) ～ 7/12 (日) 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	鱈の粕漬け	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
7/13 (月) ～ 7/19 (日) お届け分	厚揚げのんにく醤油炒め	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
7/20 (月・祝) ～ 7/26 (日) お届け分	八宝菜	チキンのハーブ焼き	鯖のつけ焼き	ガーリックチキン	サーモンフライ	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	鱈のフリッター	豚肉のスタミナ炒め	鱈の唐揚げトマトソース	カレー風味の洋風肉じゃが	あじの梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
7/27 (月) ～ 8/2 (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と野菜の煮物

*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>>

※使用食材のリニューアル及び終売の為、使用食材2026年3月18日締め切り分より栄養価・アレルギー表記が変更となります。

	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	260	19	11.9	40	20	15.2	4.8	1.8	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	大根の生煮あんかけ	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		
	鯉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	鯉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	じゃが芋のご炒め	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		
	ブリ大根	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	ブリ大根	じゃが芋ときのこのボン酢和え	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	ビーナッツ和え(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)	れんごんの梅和え		
	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	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	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	香のり和え(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	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	2.1	774	235	小麦/大豆/米/魚介類/ごま	さわらの蒲焼風	さばのおろし煮	いんげんのごま和え	浅漬け(白菜)		
さばの味噌煮※		251	18	11.6	50	18.5	15.3	3.2	1.6	487	208	さば/小麦/大豆/鶏肉/ごま	さばの味噌煮	煮物(鶏・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		269	19.8	11.6	51	23.4	18.8	4.6	1.8	679	235	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		252	18.8	10.7	48	19.2	15.3	4	1.7	600	231	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	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		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	南瓜の揚煮	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)	筍のおかか和え	浅漬け		
肉じゃが		249	18.3	12.1	70	19	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	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	
		豚肉のブルコギ※	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	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生煮あんかけ	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	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	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	南瓜の含め煮	ひじきのソテー	ブロッコリーの酢の物		
	鮭の芯焼き風	272	18.9	12	35	23	16.8	6.3	2.1	754	265	さけ/大豆/小麦/りんご/米/鶏肉/りんご	鮭の芯焼き風	南瓜の和風あんかけ	大豆のトマト煮	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(グリーンピース)		
	鯉の粕漬け	247	18.5	11.8	61	19	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	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	卵焼き		
	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/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	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	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	春雨サラダ(きゅうり・ハム)	お浸し	さつま芋のレモン煮	
かれののみぞれ煮		258	20.6	10.7	65	20.4	16.8	3.6	1.8	631	256	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま	かれののみぞれ煮	ポテトサラダ	ビーナッツ和え(ほうれん草)	あさりのごま和え		
さわらの西京焼き		255	20.4	11.9	48	16.4	12.9	3.4	2	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)		
鶏肉のパーベキューソース		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	鶏肉のパーベキューソース	ほうれん草のベーコンソテー	野菜のマリネ	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	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	れんごんの梅和え		
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	13.4	6.2	1.8	522	260	鶏肉/大豆/りんご/小麦/大豆/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	ビーナッツ和え		
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	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		251	18.8	11.5	46	19	14.2	4.8	1.4	597	203	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/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	餃子の甘酢がけ	八宝菜	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	250	19.4	12.1	69	21.5	13	8.5	1.7	808	258	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(ベーコン入り)	ブロッコリー	
		豚肉の生煮焼き	269	18.1	11.8	49	24.6	19	5.6	2	633	231	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生煮焼き	煮物(茄子・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	金時豆	
	鯉のフリッター	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	鯉のフリッター	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	251	18.5	11.9	56	17.4	13.8	3.3	1.7	661	174	ゼラチン/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	れんごんの梅和え		
	豚肉のスタミナ炒め	259	19.5	11	46	22	18.9	3.1	2	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	52	21.4	17	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		
	鯉の唐揚げトマトソース	250	18.1	12.1	70	19.6	14.6	5	2.1	692	220	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分	鯉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・ベーコン)	りんご		
	サーモンフライ	257	19.6	11.9	75	19.8	16.1	3.6	1.6									