



ベネッセのおうちごはん

2025年3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

2/24 (月・木) ～ 3/2 (日) お届け分	筑前煮	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	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
3/3 (月) ～ 3/9 (日) お届け分	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	肉じゃが
3/10 (月) ～ 3/16 (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
3/17 (月) ～ 3/23 (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
3/24 (月) ～ 3/30 (日) お届け分	鶏のから揚げ	かれいのみぞれ煮	鶏肉の バーベキューソース	鮭の ちゃんちゃん焼き	豚肉と 厚揚げの炒め物	さばの塩焼き	麻婆豆腐
3/31 (月) ～ 4/6 (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	ブリの塩焼き
3/24 (月) ～ 3/30 (日) お届け分	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 梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
3/31 (月) ～ 4/6 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	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
3/31 (月) ～ 4/6 (日) お届け分	鶏肉と野菜の 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 がんと野菜の煮物
3/31 (月) ～ 4/6 (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
3/31 (月) ～ 4/6 (日) お届け分	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

バランス健康食

2025年1月15日分より、在庫がなくなり次第順次切り替わり

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
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	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	ビーンズサラダ	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
鰹のホワイトソース仕立て	263	19.4	10	67	24.7	21.2	3.5	1.7	568	243	小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/米/鶏肉/りんご	鰹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)	うくいす豆
鶏肉のくわ焼き	247	20.1	12.1	80	18.3	12.8	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
ぶり大根	263	18.4	11.8	47	22.4	15.4	7	2.5	710	195	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/オレンジ/ごま	ぶり大根	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	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	247	19.8	11.9	64	16.6	12.2	4.4	1.9	629	258	大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/鶏肉/豚肉/りんご	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	18.6	12	43	17.8	10.4	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	青の和え (揚げじゃが芋)
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/いかり豚肉	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	249	19.2	12	57	18	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/卵/乳成分	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	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)
ポークシュチュール	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	ポークシュチュール	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/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)	キャベツの塩昆布和え	さつま芋のレモン煮
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	18.1	12.1	70	19.2	13.9	5.3	1.6	615	224	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
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	252	18.3	10.9	50	22.6	17.3	5.2	1.5	711	212	豚肉/小麦/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	254	20.5	10.9	50	19.1	13.4	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	250	19.1	12.1	68	21	14.4	6.6	1.7	713	248	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	マカロニのトマト煮	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
赤魚の煮つけ	247	20	10.5	46	18	14.8	3.2	1.7	572	236	小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮つけ	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
タンドルチキン	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	タンドルチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー (グリーンピース)
鰹の粕漬け	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	鰹の粕漬け	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
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	白花生
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	鶏肉のから揚げ	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
かわいのみぞれ煮	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	かわいのみぞれ煮	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	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	さわらの西京焼き	煮物 (がんと・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	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	米/小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/乳成分/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	豚肉と厚揚げの炒め物	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	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	14.3	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/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
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)
チキンラトウイユ	248	19.5	12.1	69	21.4	12.9	8.5	1.7	808	258	鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米	チキンラトウイユ	じゃが芋のアリオリソース	さこのソテー (ベーコン入り)	ブロッコリー
豚肉の生姜焼き	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	豚肉の生姜焼き	煮物 (茄子・大根)	お浸し (小松菜・ちくわ)	金時豆
鰹のフリッター	247	18.7	10.4	60	22.6	17.1	5.5	1.6	639	238	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鰹のフリッター	ほうれん草とチキンのクリーム煮	さこのマリネ	フルーツ (りんご)
ぶりの塩焼き	251	18.5	11.9	56	17.4	14	3.3	1.7	661	174	ゼラチン/小麦/オレンジ/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	厚揚げたごぼうの煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます
鰹の唐揚げ 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	鰹の唐揚げ 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	261	20	12	71	19.9	16.3	3.6	1.5	473	241	小麦 / さけ / 大豆 / 鶏肉 / 卵 / 乳成分 / えび / 米 / さば	サーモンフライ	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	247	18.1	12.1	52	20	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・きこの鶏)	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	20.6	10.5	76	24.9	21.8	3.1	1.8	621	252	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りん				