



ベネッセのおうちごはん

2026年3月【定期便】7食・14食 献立表

※【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

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

2/23 (月) ～ 3/1 (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
3/2 (月) ～ 3/8 (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	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	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
3/9 (月) ～ 3/15 (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
3/16 (月) ～ 3/22 (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
3/23 (月) ～ 3/29 (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
3/30 (月) ～ 4/5 (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

*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	
	鯖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	鯖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	じゃが芋のきのご炒め	鶏肉のくわ焼き	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/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※	285	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)	さんびらごぼう (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	香りと浸し (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※	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)	
	鶏鶏	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	許備	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	290	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	さきみのサラダ	コンソメ煮	あきりの和え物	
	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	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	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・椎茸)	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	トマト煮のソテー	キャベツのソテー	ソテー (コーン)	
	ポークチュー※	269	19.8	11.6	51	23.4	18.8	4.6	1.8	679	236 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークチュー	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)	煮物	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	南瓜の揚げ	香梗菜の辛し和え	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/小麦/小豆/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/ごま/りんご/鶏肉	回鍋肉	春雨サラダ (きゅうり・さきみ)	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	なすのトマト煮	じゃが芋のアリオソース	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	
	鮭の塩焼き風	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	鮭の塩焼き風	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	豚肉となすのみそ炒め	菜の花の辛し和え	ゆずパイ	
	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)	
	鯖の粕漬け	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	鯖の粕漬け	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	なすの巨匠煮	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	中華風平平 (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	262	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	
	かれいのみぞれ煮	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)	あきりのごま和え	
	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 (蒲鉾)	
	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	濃根のガーリック	
	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	13.4	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)	
	白身魚の唐揚げ生薬ソース	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	白身魚の唐揚げ生薬ソース	じゃが芋を揉ろあんかけ	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	八宝菜	餃子の甘酢かけ	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	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	じゃが芋のアリオソース	まきのソテー (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	
	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	まのこマリネ	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	れんこんの梅和え	
	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	
	鱈の塩揚げトマトソース	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	鱈の塩揚げトマトソース	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	525	246 小麦/さけ/大豆/豚肉/卵/えび/米/さば	サーモンフライ	さきみの和え物	菜の花		