ベネッセのおうちごはん　2026年11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

10/26（月）～	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
11/1（日）お届け分	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
11/2（月）～	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	鯖のつけ焼き	チキンのハーブ焼き	鱈のフリッター
11/8（日）お届け分	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	豚肉のスタミナ炒め	鱈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
11/9（月）～	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	豚肉の味噌炒め	鱈のホワイトソース仕立て	豚カツ	赤魚のおろし煮	鶏肉の西京漬け焼き	さわらのマスタードソテー
11/15（日）お届け分	鶏肉のくわ焼き	さばのにんにく醤油焼き	豚肉と根菜の煮物	ブリ大根	すき焼き風	めばるの和風あん	鶏肉と野菜のカレー煮
11/16（月）～	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
11/22（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	ハンバーグデミグラスソース仕立て
11/23（月・祝）～	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
11/29（日）お届け分	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
11/30（月）～	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
12/6（日）お届け分	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

＊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	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	258	18.9	11.8	40	19.8	14.9	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	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	鱈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	266	19.4	11.3	50	21.7	18.5	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	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）	
	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	茹子のおろし煮	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・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	18.1	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	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	鱈の粕漬け	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	20.7	4	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	9.9	39	27.9	22.9	5	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	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）	あさりのごま和え	
	さわらの西京焼き	253	20.3	11.9	48	16	12.6	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 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	260	19.5	10.7	46	23.4	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	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（茹子・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	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	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・ベーコン）	りんご	
	サーモンフライ	256	19.5	11.9	75	19.5	15.9	3.6	1.6	525		246 小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/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	248	18	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	20.6	10.5	76	24.9	21.8	3.1	1.8	621		252 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/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	
	あじの梅おろし煮	247	18	12	61	17.4	13.5	3.9	2.1	633		249 小麦/大豆/米/りんご/鶏肉/ごま/卵	あじの梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・鶏）	ブロッコリーの和え物	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	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	