



ベネッセのおうちごはん

2024年9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

8/26 (月) ～ 9/1 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の西京漬け焼き	旨味たっぷりめばるの和風あん	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
	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	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
9/2 (月) ～ 9/8 (日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	ポークシチュー	めばるの照り焼き	レモン香るさっぱりチキン	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	白身魚の唐揚げ野菜ソース	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
9/9 (月) ～ 9/15 (日) お届け分	鶏肉の油淋ソース	豚肉の塩だれ	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	カニのオイスターソース炒め	回鍋肉	鮭の芝焼き風	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ
9/16 (月・祝) ～ 9/22 (日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉のバーベキューソース	柚子香るさばの塩焼き	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	白身魚の唐揚げ生姜ソース	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 柚子風味	厚揚げとあさりのにんにく醤油炒め
9/23 (月・振休) ～ 9/29 (日) お届け分	豚肉の生姜焼き	カレー風味の洋風肉じゃが	あじのさっぱり梅おろし煮	ガーリックチキン	さばのつけ焼き	豚肉のスタミナ炒め	たらのフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	チキンのハーブ焼き	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

*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。

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

バランス健康食

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
おだのきいたがんも野菜の煮物	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	おだのきいたがんも野菜の煮物	ごぼうのしくれ煮	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	ごぼうサラダ	キャベツのソテー	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	ピーナスサラダ	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	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	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)	うくいず豆	
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	じゃが芋のきのこ炒め	煮ひし (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・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	ピーナス和え (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	香のお浸し (大根)	
旨味たっぷりめばるの和風あん	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/りんご	旨味たっぷりめばるの和風あん	なすの味噌炒め	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)	
鶏肉とごぼう野菜のカレー煮	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	鶏肉とごぼう野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの辛子和え	青のり和え (揚げじゃが芋)	
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)	
酢豚	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/ひか/豚肉	酢豚	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/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	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)	
レモン香るさばりチキン	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	レモン香るさばりチキン	キャベツのソテー	トマト和え (茄子)	ソテー (コーン)	
ポークチュー	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/大豆/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	
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	263	18.5	10	29	25.4	22.3	3.1	1.9	622	217	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	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)	香のお浸し	さつま芋のシモン煮	
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)	
白身魚の唐揚げ野菜ソース	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	白身魚の唐揚げ野菜ソース	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	
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	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	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	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/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)	さつま芋のシモン煮	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	ごぼうのしくれ煮	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	247	20	10.5	46	18	14.8	3.2	1.7	572	226	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	豚肉となすのみ炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずパン	
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)	
鮭の粕漬け	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/ごま/ゼラチン	鮭の粕漬け	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	
カニ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	カニ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)	大芋芋	
厚揚げとあさり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	厚揚げとあさり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	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米	切干大根煮	お浸し (オクラ)	
豚肉のサムシヤ炒め	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	豚肉のサムシヤ炒め	春雨サラダ (きゅうり・ナム)	お浸し	さつま芋のシモン煮	
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	ピーナス和え (ほうれん草)	あさりのごま和え	
さわらの西京焼き 柚子風味	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 柚子風味	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	鶏肉のパーベキソース	ほうれん草のパーコンソテー	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	ピーナス和え	
柚子香るさばの塩焼き	257	18	12.1	37	18	12.8	5.2	1.1	671	234	さば/小麦/大豆/米/ごま	柚子香るさばの塩焼き	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 (パーコン入り)	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	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	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	きのこのソテー (パーコン入り)	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	
鮭のフリッター	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	鮭のフリッター	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	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	厚揚げとごぼうの煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
鮭の唐揚げ 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	鮭の唐揚げ トマトソース	コンソメ煮 (手・人参・鶏)	ソテー (ほうれん草・パーコン)	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	