



ベネッセのおうちごはん

2025年4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

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|-------------|--------------|
| 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 |
| | 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 |
| 4/7 (月) ~ 4/13 (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 | 魚介のオイスターソース炒め | 回鍋肉 | 鮭の芝焼き風 | 鶏肉の甘酢あんかけ | ホキの和風ソース | 豚肉のプルコギ |
| 4/14 (月) ~ 4/20 (日) お届け分 | 麻婆豆腐 | 鶏肉のバーベキューソース | 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 | 厚揚げのんにく醤油炒め |
| 4/21 (月) ~ 4/27 (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 | ブリの塩焼き | 八宝菜 |
| 4/28 (月) ~ 5/4 (日) お届け分 | おだしのきいたがんもと野菜の煮物 | 豚肉の味噌炒め | たら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 |
| | 鶏肉のくわ焼き | さばのんにく醤油焼き | すき焼き風 | ブリ大根 | 豚肉と根菜の煮物 | めばるの和風あん | 鶏肉と野菜のカレー煮 |

*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

フリーダイヤル 0120-586-008

