



ベネッセのおうちごはん

2025年12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

12/1 (月) ～ 12/7 (日) お届け分	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
	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
12/8 (月) ～ 12/14 (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
	鶏肉の油淋ソース	めばるの塩焼き	回鍋肉	たらの粕漬け	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
12/15 (月) ～ 12/21 (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
12/22 (月) ～ 12/28 (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
12/29 (月) ～ 1/4 (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

※12月31日（水）～1月4日（日）の出荷業務はお休みとなります。

*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塩分制限食 栄養価>> ※11月19日締め切り分より使用食材のリニューアルに伴い、栄養価が変更となりました。

	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	繊維	食塩相当量	カリウム	リン	アレルギー項目	主菜名	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	228	17.9	9.9	51	21.8	13.3	8.5	1.7	505	209 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	ごぼうのしぐれ煮風	浅漬け（大根人参ゆず）	いんげん	
	すき焼き風	235	17.1	9.8	37	23.5	14.7	8.8	1.7	567	194 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	252	17.1	9.9	43	29.5	20.8	8.6	1.1	670	202 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/鶏肉	豚肉の味噌炒め	大根の生あんかけ	マカロニサラダ	ブロックリー	
	さばのにんにく醤油焼き	233	17.3	9.7	30	26.6	12.1	14.4	1.7	713	207 さば/大豆/小麦/米/鶏肉	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	さつま揚げ煮	
	鯖のホワイトソース仕立て煮	229	17.4	9.9	63	21.9	13.3	8.6	1.6	617	233 小麦/大豆/乳成分/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）	ソテー（コーン）	
	鶏肉のくわ焼き※	232	19.6	9.5	77	24.6	13.8	10.8	1.5	670	259 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋ときのこの炒め物	煮びたし（小松菜・竹輪）	紅白なます	
	豚カツ	252	18.9	9.9	53	26.4	17.6	8.8	1.6	502	235 豚/乳成分/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）	ブロックリー	
	ぶり大根※	247	17.4	9.4	40	26.7	17.7	9.1	1.7	795	201 ゼラチン/小麦/大豆/米/オレンジ/鶏肉/ごま	ぶり大根	じゃが芋ときのこのポテト和え	南瓜のそぼろ煮	キャベツの塩昆布和え	
	赤魚のおろし煮	230	19.2	9.9	48	19.7	10.9	8.7	1.4	607	223 小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花煮	コールスロー（ツナ）	ビーナッツ和え（ほうれん草）	
	豚肉と根菜の煮物	248	17.3	9.5	40	27.9	19.4	8.5	1.4	582	232 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	234	17.6	9.1	65	26.9	18.4	8.5	1.6	507	220 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/りんご	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	中華サラダ（もやし・胡瓜）	フルーツ（りんご）	
	めばるの和風あん※	230	18	9.8	61	21.6	13.2	8.5	1.4	561	226 大豆/小麦/米/ごま/もも	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	筍の土佐煮	フルーツ（黄桃）	
	さわらのマスタードソテー	228	18.6	9.9	43	18.9	10.4	8.5	1.4	717	239 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/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）	ふかし芋	ソテー（グリーンピース）	
	鶏肉と野菜のカレー煮	233	19.3	9.9	71	22.3	12.9	9.4	1.5	633	234 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（じゃが芋）	
B	筑前煮	228	19.6	9.9	75	19.9	11.4	8.5	1.4	566	233 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	筑前煮	卵の花煮	ほうれん草のソテー	煮豆（枝豆）	
	肝臓	230	17.9	8.4	95	26.9	18.4	8.5	1.7	482	226 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉/えび/さば	肝臓	中華煮	キャベツの和え物	エビの山椒煮	
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て煮※	229	17.1	9.9	50	22.9	14.3	8.7	1.7	525	243 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	238	19.1	9	48	23.2	14.7	8.5	1.7	894	251 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	さわらの蒲焼風	切干大根煮	いんげんのごま和え	浅漬け（白菜）	
	さばの味噌煮	237	18.7	8.4	62	26.9	17.7	9.3	1.6	567	217 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）	茹麻和え（ほうれん草）	
	レモン煮るチキンソテー	228	18.3	9.9	70	23.6	15	8.7	1.7	613	216 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン煮るチキンソテー	コンソメ煮（キャベツ・人参）	ウタトゥイユ	ソテー（コーン）	
	ポークンチュー	242	18.8	8.5	45	27.6	18.1	9.5	1.6	687	224 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークンチュー	ポテトサラダ	トマト煮	枝豆のマリネ	
	鮭の味噌漬け焼き	248	18	9.7	46	24.9	16.3	8.7	1.7	585	222 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	247	18.3	8.2	29	29.5	21	8.5	1.7	594	213 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	238	17.4	9.9	41	24.8	14.3	10.5	1.5	780	225 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	230	18.9	9.5	71	23.9	15.4	8.5	1.6	500	232 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	香りお浸し	いんげん	
	めばるの照り焼き	249	19	9.5	60	24	15.6	8.5	1.4	674	248 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	根菜の揚げ	青梗菜の辛し和え	煮豆（枝豆）	
	白身魚の唐揚げ	232	17.1	9.9	49	24.1	15.5	8.6	1.7	529	208 ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/卵	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	229	18	9.5	66	22.5	13.9	8.6	1.6	612	219 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	246	20.1	9.9	70	26.1	17.7	8.5	1.7	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	248	18.1	9.8	46	26.7	18	8.7	1.7	564	205 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	回鍋肉	春雨サラダ（きゅうり・きくらげ）	煮干サラダ	赤豆（枝豆）	
	豚肉のブルコギ	240	17.2	9.9	46	25.5	16.9	8.5	1.4	711	202 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	大根の生あんかけ	お浸し（小松菜）	
	めばるの塩焼き	252	18.5	9.1	72	28.2	19.7	8.5	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※	252	17.6	8.4	41	29.9	21	8.9	1.3	602	207 小麦/大豆/米/豚肉	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮	ごぼうのしぐれ煮	うぐいす豆	
	チキンのクリームソース※	239	19	9.9	68	26.7	14	12.7	1.7	754	253 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/豚肉/米	チキンのクリームソース	なすのトマト煮	コンソメ煮（芋）	キノコのソテー	
	豚肉の塩だれ	248	17.4	8.7	47	29.4	20.8	8.6	1.7	647	208 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の含め煮	ひじきのソテー	酢蓮根	
	鮭の塩焼き風	243	17.1	9.9	35	24.5	15.8	8.7	1.7	671	246 さけ/大豆/小麦/米/くるみ	鮭の塩焼き風	小松菜のくるみ和え	ほうれん草のみ和え	ブロccoli	
	赤魚の煮付け	228	17.8	8.5	41	24.6	15.2	9.4	1.6	542	218 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	242	18.8	9.4	42	25.8	17.1	8.7	1.7	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	
	タンダーリーチキン	237	18.9	9.7	70	24.9	13.8	11.2	1.7	639	239 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米	タンダーリーチキン	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	228	17.1	9.9	59	21.6	13.1	8.5	1.4	576	216 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鯖の粕漬け	炒め煮（鶏・じゃが芋・玉葱・人参）	ブロックリーのごま味噌和え	オクラのマヨ和え	
	魚介のオイスターソース炒め	248	18.1	9.9	29	25.7	17.1	8.6	1.7	538	227 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	なすの日煎煮	金時豆	
	鶏肉の油淋ソース	228	19	9.9	70	22	13.3	8.7	1.6	611	226 鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/牛肉/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	大根煮	ナムル（ほうれん草・もやし）	湯野菜	
D	厚揚げのにんにく醤油炒め	235	17.7	8.2	42	27.2	18.7	8.5	1.7	497	266 大豆/小麦/鶏肉/米/ごま/牛肉/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・鶏）	もやしの中華和え	ふかし芋	
	鶏のから揚げ	247	17.7	8.1	44	31.4	23	8.5	1.5	509	187 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）	うぐいす豆	
	豚肉のサムジャン炒め	229	17.1	9.4	45	25.2	16.7	8.5	1.7	466	190 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	ふかし芋	
	かれののみぞれ煮	252	20.6	9.2	65	25.6	17.1	8.5	1.7	653	259 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま	かれののみぞれ煮	ポテトサラダ	ビーナッツ和え（ほうれん草）	あさりのごま和え	
	さわらの西京焼き	228	17.1	9.8	36	22.2	13.5	8.6	1.4	579	228 大豆/ゼラチン/ごま/小麦/米	さわらの西京焼き	煮物（がんも・人参・椎茸）	お浸し（菜の花）	炒り煮（蓮根）	
	鶏肉のバーベキューソース	228	18.2	9.9	71	24	14.9	9	1.7	612	231 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	ほうれん草のペーコンソテー	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	234	18.1	9.9	55	23.1	14.5	8.7	1.7	744	224 鶏肉/米/乳成分/小麦/大豆/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	229	17.9	9.8	40	21.4	12.2	9.2	1.7	756	242 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	230	17.1	9.3	50	23.6	15.1	8.5	1.6	738	235 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	あじのピリ辛焼き	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ	南瓜の煮物	
	豚肉と厚揚げ炒め物	240	17.1	8.3	33	28.2	19.7	8.5	1.7	758	217 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	232	19.3	9.8	70	21.7	13.1	8.6	1.6	536	235 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	ビーナッツ和え	
	さばの塩焼き	233	17.1	9.9	19	21	12.5	8.5	0.9	516	245 さば/大豆/小麦/米/ごま	さばの塩焼き	高野豆腐の煮物	菜の花のごま和え	金時豆	
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	236	19.3	9.8	55	21.6	12.6	8.9	1.5	482	220 卵/小麦/大豆/米/鶏肉/					