ベネッセのおうちごはん　2026年12月【定期便】 7食・14食 献立表

※【定期便】7食は14食セットの枠内で組み合わせてのお届けとなります。

バランス健康食　塩分制限食　たんぱく・塩分調整食

11/30（月）～12/6（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
12/7（月）～12/13（日） お届け分	八宝菜	チキンラタトゥイユ	鯖のつけ焼き	ガーリックチキン	白身魚の 青のりフライ	チキンのハーブ焼き	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	鱈のフリッター	カレー風味の 洋風肉じゃが	鱈の唐揚げ トマトソース	豚肉の スタミナ炒め	あじの 梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
12/14（月）～12/20（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	鱈の ホワイトソース仕立て	豚肉の味噌炒め	ブリ大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
12/21（月）～12/27（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
12/28（月）～1/3（日） お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	鱈の粕漬け	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

＊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塩分制限食　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	247	17.5	9.8	37	25.4	16.5	8.9	1.7	588	206	大豆 / 小麦 / 豚肉 / ごま / 米	すき焼き風	きんぴらごぼう	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	大根の生姜あんかけ	マカロニサラダ	ブロッコリー	
	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	
	鱈のホワイトソース仕立て	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	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）	ソテー（コーン）	
	鶏肉のくわ焼き	228	19.5	8.9	76	25.1	14.3	10.8	1.5	674	260	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	251	18.9	9.9	68	26.4	17.3	9.0	1.7	574	280	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）	ブロッコリー	
	ブリ大根	233	17.4	9.4	40	26.6	17.1	9.1	1.4	796	201	小麦/大豆/米/鶏肉/ごま	ブリ大根	じゃが芋ときのこのポン酢和え	南瓜のそぼろ煮	キャベツの塩昆布和え	
	赤魚のおろし煮	228	18.4	9.8	46	19.8	11.3	8.6	1.7	569	218	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	ピーナッツ和え（ほうれん草）	
	豚肉と根菜の煮物	248	17.3	9.5	40	27.9	19.3	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	228	18.1	9.9	61	22.6	14.1	8.5	1.5	564	228	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（グリンピース）	
	鶏肉と野菜のカレー煮	233	19.3	9.9	71	21.7	12.3	9.4	1.5	640	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（じゃが芋）	
B	筑前煮	229	20.3	9.8	75	20.0	11.2	8.8	1.6	586	243	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	筑前煮	ほうれん草のソテー	卯の花	煮豆（枝豆）	
	酢鶏	228	17.6	8.4	98	27.0	18.3	8.6	1.7	524	230	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉/えび/さば	酢鶏	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	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	9.0	48	23.2	14.6	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	236	18.7	8.4	62	26.8	18.0	8.8	1.6	548	214	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	228	18.3	9.9	70	23.6	15.0	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	レモン香るチキンソテー	コンソメ煮（キャベツ・人参）	ラタトゥイユ	ソテー（コーン）	
	ポークシチュー	238	18.5	8.2	44	27.6	18.6	9.0	1.5	665	220	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/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	239	18.1	9.4	45	24.4	15.8	8.7	1.3	558	210	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	21.0	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	241	19.0	9.5	60	24.0	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	南瓜の揚煮	青梗菜の辛し和え	煮豆（枝豆）	
	白身魚の唐揚げ	234	17.1	9.9	49	24.0	15.4	8.6	1.7	529	208	小麦/大豆/卵/鶏肉/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	228	17.8	9.5	65	22.6	14.0	8.6	1.5	610	218	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	26.0	17.5	8.5	1.7	610	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	18.0	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）	紅白なます	煮豆（枝豆）	
	豚肉のプルコギ	238	17.2	9.9	46	25.7	17.2	8.5	1.4	687	198	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	247	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	21.0	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	浅漬け（大根ゆず）	うぐいす豆	
	チキンのクリームソース	239	19.0	9.9	68	26.7	14.0	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	245	17.1	8.4	46	30.1	21.4	8.6	1.6	650	208	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	酢蓮根	
	鮭の芝焼き風	237	17.4	9.7	36	24.5	15.8	8.7	1.3	642	235	さけ/大豆/小麦/米/くるみ	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	ブロッコリー	
	赤魚の煮付け	229	17.8	8.5	41	25.2	16.5	8.7	1.7	517	215	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	
	タンドリーチキン	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	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	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	オクラのマヨ和え	
	魚介のオイスターソース炒め	247	18.0	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	なすの甘酢煮	金時豆	
	鶏肉の油淋ソース	228	19.0	9.9	70	22.0	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）	温野菜	
D	厚揚げのにんにく醤油炒め	235	17.6	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	23.0	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	232	17.1	9.3	45	26.4	17.9	8.5	1.7	481	201	豚肉/小麦/ごま/大豆/鶏肉/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	
	かれいのみぞれ煮	252	20.5	9.1	65	25.9	17.4	8.5	1.7	629	255	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	229	17.1	9.8	36	22.5	13.9	8.7	1.5	581	229	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	9.5	73	24.9	15.8	9.0	1.7	620	234	鶏肉/大豆/りんご/乳成分/豚肉/米/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草のハムソテー	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	228	18.3	9.9	41	21.8	12.5	9.3	1.4	731	232	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	
	かれいのピリ辛焼き	232	17.1	8.7	50	26.0	17.3	8.7	1.5	742	227	小麦/ごま/大豆/米/卵/鶏肉/豚肉	かれいのピリ辛焼き	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	21.2	12.6	8.6	1.6	542	236	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	233	17.1	9.9	19	21.0	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	234	19.3	9.4	54	22.0	13.0	9.0	1.4	488	223	小麦/大豆/米/鶏肉/豚肉/さば	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（ハム入り）	あさりの山椒煮	
	麻婆豆腐	228	17.9	9.0	40	24.7	15.8	8.9	1.7	615	218	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	ブロッコリー	
E	八宝菜	230	18.2	9.7	47	23.5	15.0	8.5	1.5	516	204	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	234	19.0	9.5	65	27.4	14.1	13.3	1.7	867	254	鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/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	ブロッコリー	
	豚肉の生姜焼き	228	17.7	9.6	48	24.0	15.3	8.7	1.6	582	201	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）	パイン	
	鱈のフリッター	230	19.4	9.9	60	20.4	11.9	8.5	1.7	657	252	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	ブロッコリー	
	ぶりの塩焼き	228	18.1	9.9	43	24.3	15.5	8.6	1.1	598	190	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	243	17.3	9.3	39	28.6	19.6	8.9	1.7	655	205	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	241	17.1	9.9	52	26.1	17.4	8.7	1.2	647	213	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	235	17.6	9.8	67	23.9	15.3	8.6	1.7	699	212	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/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）	りんご	
	白身魚の青のりフライ	234	17.2	9.6	54	25.2	16.3	8.8	1.6	586	230	小麦/大豆/鶏肉/卵/りんご	白身魚の青のりフライ	ささみの和え物	菜の花のお浸し	大豆のトマト煮	
	カレー風味の洋風肉じゃが	232	17.1	9.9	49	24.3	15.6	8.7	1.7	667	213	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	252	17.1	9.0	60	31.8	23.3	8.5	1.7	564	229	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/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	
	かれいの梅おろし煮	228	17.9	9.8	63	21.4	12.9	8.5	1.4	614	232	小麦/大豆/米/りんご/鶏肉/ごま/卵	かれいの梅おろし煮	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	232	17.2	9.9	54	23.8	15.3	8.5	1.5	589	207	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	236	18.4	9.6	63	24.5	15.9	8.6	1.7	534	241	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	