



ベネッセのおうちごはん

2025年1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

12/30 ～ 1/5 お届け分	厚揚げとあさりの 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 柚子風味	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	かれいのみぞれ煮	鶏肉の バーベキューソース	鮭の ちゃんちゃん焼き	豚肉と 厚揚げの炒め物	柚子香る さばの塩焼き	麻婆豆腐
1/6 ～ 1/12 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	豚肉の生姜焼き	ブリの塩焼き
	チキンラタトゥイユ	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	あじのさっぱり 梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
1/13 ～ 1/19 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 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 がんもと野菜の煮物
1/20 ～ 1/26 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
1/27 ～ 2/2 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

*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。
*12月31日（火）～2025年1月5日（日）の出荷業務はお休みとなります。詳しくはフリーダイヤルにお問い合わせください。

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

塩分制限食

2024年3月29日(金)製造分より変更

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
おだしのきいたがんと野菜の煮物	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	大根の生姜あんかけ	マカロニサラダ	ブロッコリー
さばのんにく醤油焼き	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
鰯のホワイトソース仕立て	228	17.5	9.9	63	21.8	13.2	8.6	1.6	617	233	小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご	鰯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	230	19.7	9.5	77	24.5	13.7	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	卵/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）	ブロッコリー
ぶり大根	245	17.4	9.4	40	26.6	17.5	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ボン酢和え	南瓜のそぼろ煮	キャベツの塩昆布和え
赤魚のおろし煮	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）	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	19.4	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）	れんごんの梅和え
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）
旨味たっぷりめばるの和風あん	232	18	9.9	61	22.1	13.6	8.5	1.4	561	226	大豆/小麦/米/ごま/もも	旨味たっぷりめばるの和風あん	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	18.7	10.2	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）
鶏肉とごろうと野菜のカレー煮	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	鶏肉とごろうと野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの辛子和え	青のり和え（じゃが芋）
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）
酢鶏	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/いりか/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	228	17.1	9.9	50	22.9	14.2	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）	胡麻和え（ほうれん草）
レモン香るさっぱりチキン	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	レモン香るさっぱりチキン	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	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	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
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	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	白身魚の野菜たっぷり野菜の甘酢あんかけ	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	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	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	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
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	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	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）	紅白なます	煮豆（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	大根の生姜あんかけ	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	250	17.6	8.4	41	29.8	20.9	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）	うくいす豆
チキンのクリームソース	233	19	9.4	68	26.8	14.9	11.9	1.7	710	245	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	マカロニのトマト煮	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
鮭の芝焼風	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	鮭の芝焼風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみお和え	ブロッコリー
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	赤魚の煮つけ	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	豚肉となすの味噌炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずバイン
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（グリーンピース）
鰯の粕漬け	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	鰯の粕漬け	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
カニ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	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	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）	温野菜
厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	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	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	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	鶏肉のから揚げ	切干大根煮	お浸し（オクラ）	うくいす豆
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
かれいのみぞれ煮	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 柚子風味	228	17.1	9.8	36	22.2	13.5	8.6	1.4	579	228	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米	さわらの西京柚子風味	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	234	18.1	9.9	55	23.1	14.5	8.7	1.7	744	224	米/大豆/小麦/鶏肉/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	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	れんごんの梅和え
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	豚肉と厚揚げの炒め物	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	ピーナッツ和え
柚子香るさばの塩焼き	233	17.1	9.9	19	21	12.5	8.5	0.9	516	245	さば/大豆/小麦/米/ごま	柚子香るさばの塩焼き	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/乳成分/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（ベーコン入り）	あさりの山椒煮
麻婆豆腐	228	18	9	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
八宝菜	230	18.2	9.7	47	23.5	15	8.5	1.5	516	204	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	餃子の甘酢かけ	ブロッコリーのソテー	フルーツ（黄桃）	フルーツ
チキンラタトゥイユ	232	19	9.5	65	27.2	13.9	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	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（茄子・大根）	お浸し（小松菜・ちくわ）	バイン
鰯のフリッター	228	19.5	9.9	60	20.2	11.7	8.5	1.7	657	252	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鰯のフリッター	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	9.4	43	22.2	13.7	8.5	1.4	594	188	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	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
鰯の唐揚げ 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	鰯の唐揚げ 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
サーモンフライ	234	17.9	8.8	29	26.5	17.2	9.3	1.5	558	219	小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/りんご	サーモンフライ	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	231	17.1	9.9	48	24.3	15.6	8.7	1.7	666	212	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	251	17.1	9	59	31.1	22.7	8.5	1.7	562	218	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
あじのさっぱり梅おろし煮	228	17.9	9.9	60	21	12.5	8.5	1.7	630	248	小麦/大豆/米/りんご/鶏肉/ごま/卵	鯉のさっぱり梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・鶏）	ブロッコリーの和え物	浅漬け（白菜）
鰯のつけ焼き	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	鰯のつけ焼き	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）	ピーズのガーリックソテー