



ベネッセのおうちごはん

2024年6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

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| 5/27 (月) ～ 6/2 (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 | 鶏肉の野菜たっぷり 甘酢あんかけ | カニの 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 | チキンの クリームソース | 鮭の芝焼き風 | 豚肉となすの 味噌炒め | たらの粕漬け | 回鍋肉 |
| 6/3 (月) ～ 6/9 (日) 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 |
| | 鶏の唐揚げ | 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 |
| 6/10 (月) ～ 6/16 (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 | 豚肉の生姜焼き | ぶりの塩焼き |
| | 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 |
| 6/17 (月) ～ 6/23 (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 | ぶり大根 | 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 |
| 6/24 (月) ～ 6/30 (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 |

*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

| | 献立名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | コレステロール (mg) | 炭水化物 (g) | 糖質 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | アレルギー項目 |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------|--------|--------------|----------|--------|----------|-----------|-----------|---------|-------------------------------|
| A | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 鰹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 |
| | 鶏肉のかわ焼き | 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 |
| | 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 |
| | ブリ大根 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 鶏肉とごろっと野菜のカレー煮 | 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 |
| | B | 筑前煮 | 228 | 19.6 | 9.9 | 75 | 19.9 | 11.4 | 8.5 | 1.4 | 566 | 233 |
| 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/いか/豚肉/えび/さば |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| ポークチチュー | | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| C | | 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 |
| | 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 |
| | 豚肉のフルコギ | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 鮭の芝焼き風 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 鮭の粕漬け | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | D | 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 |
| 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 |
| 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 |
| かれないのみぞれ煮 | | 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 |
| さわらの西京焼き 柚子風味 | | 228 | 17.7 | 9.9 | 36 | 21.2 | 12.6 | 8.6 | 1.4 | 579 | 228 | 大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| E | | 八宝菜 | 230 | 18.2 | 9.7 | 47 | 23.5 | 15 | 8.5 | 1.5 | 516 | 204 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 鰹のフリッター | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 鰹の唐揚げ 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 鰹のつけ焼き | 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 |
| | 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 |