



ベネッセのおうちごはん

2024年3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

2/26 (月) ～ 3/3 (日) お届け分	豚肉の生姜焼き	カレー風味の洋風肉じゃが	あじのさっぱり梅おろし煮	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	ぶりの塩焼き	八宝菜
3/4 (月) ～ 3/10 (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	ぶり大根	豚肉と根菜の煮物	旨味たっぷりめばるの和風あん	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮
3/11 (月) ～ 3/17 (日) お届け分	筑前煮	ハンバーグデミグラスソース仕立て	さばの味噌煮	ポークシチュー	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	鶏肉の山椒焼き	白身魚の唐揚げ野菜ソース
	酢鶏	さわらの蒲焼風	レモン香るさっぱりチキン	鮭の味噌漬け焼き	豚肉のみぞれ煮	めばるの照り焼き	肉じゃが
3/18 (月) ～ 3/24 (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
3/25 (月) ～ 3/31 (日) お届け分	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	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

*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
	鱈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
	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	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分
	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	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米
	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
	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
	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/かご/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	大豆/小麦/鶏肉/米/ごま/牛肉/豚肉/ゼラチン
	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	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも
	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
	鱈のフリッター	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
	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
	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
	鱈のつけ焼き	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	