



ベネッセのおうちごはん

2025年11月【定期便】 7食・14食 献立表

※【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

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

10/27 (月) ～ 11/2 (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
11/3 (月・祝) ～ 11/9 (日) お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	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	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
11/10 (月) ～ 11/16 (日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉の バーベキューソース	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	チキンの トマトソース煮込み	かれいのみぞれ煮	鶏のから揚げ	あじの ピリ辛焼き
	豚肉と厚揚げの 炒め物	さばの塩焼き	鶏肉の 梅風味焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き	豚肉の サムジャン炒め	さわらの西京焼き	厚揚げの にんにく醤油炒め
11/17 (月) ～ 11/23 (日・祝) 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 梅おろし煮	ガーリックチキン	さばのつけ焼き	チキンのハーブ焼き	たらのフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	豚肉の スタミナ炒め	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
11/24 (月・振休) ～ 11/30 (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 にんにく醤油焼き	豚肉と根菜の煮物	ブリ大根	すき焼き風	めばるの和風あん	鶏肉と野菜の カレー煮

*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
フリーダイヤル 0120-586-008

[illegible]