ベネッセのおうちごはん　2026年11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

10/26（月）～	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
11/1（日）お届け分	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
11/2（月）～	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	鯖のつけ焼き	チキンのハーブ焼き	鱈のフリッター
11/8（日）お届け分	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	豚肉のスタミナ炒め	鱈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
11/9（月）～	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	豚肉の味噌炒め	鱈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
11/15（日）お届け分	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
11/16（月）～	肉じゃが	筑前煮	さばの味噌煮	ポークシチュー	白身魚の甘酢あんかけ	鶏肉の山椒焼き	白身魚の唐揚げ
11/22（日）お届け分	酢鶏	さわらの蒲焼風	レモン香るチキンソテー	鮭の味噌漬け焼き	豚肉のみぞれ煮	めばるの照り焼き	ハンバーグデミグラスソース仕立て
11/23（月・祝）～	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	鶏肉の甘酢あんかけ	魚介のオイスターソース炒め
11/29（日）お届け分	鶏肉の油淋ソース	めばるの塩焼き	回鍋肉	鱈の粕漬け	豚肉となすのみそ炒め	鮭の芝焼き風	チキンのクリームソース
11/30（月）～	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
12/6（日）お届け分	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

＊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	239	17.2	9.8	37	24.3	15.4	8.9	1.6	571	196 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	232	19.6	9.5	77	24.6	13.8	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	251	18.9	9.8	53	26.1	17.3	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		
	ブリ大根	247	17.4	9.4	40	26.8	17.3	9.1	1.7	795	201 ゼラチン/小麦/大豆/米/オレンジ/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（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	19.3	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	230	18	9.8	61	21.6	13.2	8.5	1.4	561	226 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	22.3	12.9	9.4	1.5	633	234 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	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	卵の花	煮豆（枝豆）		
	酢鶏	228	17.6	8.4	98	27	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	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	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	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	240	18.8	8.5	45	27.3	18.3	9	1.6	665	221 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	244	17.8	9.4	45	24.7	16.1	8.7	1.7	583	221 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	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	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	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	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	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	26.1	17.7	8.5	1.7	608	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	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	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	252	17.6	8.4	41	29.9	21	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	9.9	68	26.7	14	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	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	鮭の芝焼き風	南瓜の和風ソース	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）		
	鱈の焙漬け	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	鱈の焙漬け	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	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	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		
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	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	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	250	20.5	9.1	65	25.9	17.4	8.5	1.7	629	255 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	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	9.9	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 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	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	れんこんの梅和え		
	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		
	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	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	9	1.4	484	221 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	17.9	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		
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	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	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	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）	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	229	18	9.4	43	22.2	13.4	8.5	1.4	594	188 ゼラチン/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		
	サーモンフライ	232	17.8	8.8	29	26.3	17	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	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	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	あじの梅おろし煮	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		