



ベネッセのおうちごはん

2024年10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

9 / 30 (月) ～ 10 / 6 (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	すき焼き風	ブリ大根	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
10 / 7 (月) ～ 10 / 13 (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
10 / 14 (月・祝) ～ 10 / 20 (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 みそ炒め	たらの粕漬け	回鍋肉
10 / 21 (月) ～ 10 / 27 (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
10 / 28 (月) ～ 11 / 3 (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

*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。

塩分制限食

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	副菜4	
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	ごぼうのしくれ煮風	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	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		
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	煮ひたし（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/鶏肉/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	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/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）		
許鶏	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/ひか/豚肉/えび/さば	許鶏	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	あざりの和え物		
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	煮漬け（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）		
レモン香るさばのチキン	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	レモン香るさばのチキン	コンソメ煮（キャベツ・人参）	ラタトゥイユ	ソテー（コーン）		
ホークシチュー	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	ホークシチュー	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/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	小松菜としじみの炒め物	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）	さつま芋のしモン煮	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	ごぼうのしくれ煮	浅漬け（大根ゆず）	うけいす豆		
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	鮭の芝焼風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	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	豚肉となすのみ味噌炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずパン		
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		
厚揚げとあさりのにんにく醤油炒め	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	鶏肉のから揚げ	切干大根煮	お浸し（オクラ）	うけいす豆		
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・ナム）	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）	あざりのごま和え		
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		
豚肉と厚揚げの炒め物	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）	あざりの山椒煮		
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	八宝菜	餃子の甘酢かけ	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	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）	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）	コンボート（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	白花生		
鮭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	鮭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）	ピーンズのガーリックソテー		
最大	252	20.6	9.9	95	31.4	23	14.4	1.7	894								
最小	228	17.1	8.1	19	18.7	10.2	8.5	0.9	466								
平均	236	18	9	52	25	16	9.0	1.6	618		</						