



ベネッセのおうちごはん

2025年8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			
7/28 (月) ～ 8/3 (日) お届け分	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
	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	さばの塩焼き	麻婆豆腐
8/4 (月) ～ 8/10 (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	あじの梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
8/11 (月・祝) ～ 8/17 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	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	ブリ大根	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
8/18 (月) ～ 8/24 (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
8/25 (月) ～ 8/31 (日) お届け分	鶏肉の油淋ソース	豚肉の塩だれ	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	鮭の芝焼き風	鶏肉の 甘酢あんかけ	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ

*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

たんばく・塩分調整食B

2025年1月15日より、在庫がなくなり次第順次切り替わり

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	炭水化物	糖質	食物繊維	食物相当量	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と野菜の煮物	287	9.6	16.7	7	25.4	19.6	5.9	1.5	442	144	小麦/ごま/大豆/豚肉/米	おだしのきいたがんと野菜の煮物	ごぼうのしくれ煮	浅漬け（大根・人参ゆず）	金時豆	
ずき焼き風	292	9.9	16.8	24	27.8	22.5	5.4	1.7	426	123	牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	ごぼうサラダ	お浸し（小松菜）	白花豆		
豚肉の味噌炒め	298	9.2	22.1	32	19	14.8	4.2	1.5	547	120	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ	なすの旨酢煮	和え物（オクラ）	
さばのにんにく醤油焼き	311	9.7	16.9	19	31.1	25.8	5.3	1.6	521	133	さば/大豆/小麦/米/りんご	さばのにんにく醤油焼き	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	りんご	
鰯のホワイトソース仕立て	291	9	17.7	24	27.4	24.1	3.3	1	401	125	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）	うくいす豆	
鶏肉のくわ焼き	301	9.7	21.5	38	21.2	14.9	6.3	1.1	496	153	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	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）	紅白なます	
豚カツ	287	9.9	13.2	23	34.3	28.3	6	1.5	508	140	小麦/大豆/豚肉/米	豚カツ	煮物（大根・人参）	お浸し（菜の花・じゃこ）	ゆずパイン	
ぶり大根	285	8.8	11.7	22	37.8	33.4	4.4	1.7	546	91	ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま/りんご	ぶり大根	ひじき煮（大豆）	キャベツの塩昆布和え	フルーツ（りんご）	
赤魚のおろし煮	288	9.5	18.6	29	23.9	20.2	3.7	1	439	121	小麦/大豆/米/ごま/卵	赤魚のおろし煮	糸こんにゃく煮	コールスロー	浅漬け（白菜）	
豚肉と根菜の煮物	288	8.2	20.4	25	21.1	16.2	4.9	1.2	454	127	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）	さんぴらごぼう（味噌増）	れんごんの梅和え	
鶏肉の西京漬け焼き	287	9.9	15.1	36	29.2	26	3.2	1.3	461	149	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/りんご/ゼラチン/卵	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	中華サラダ（もやし・苜蓿）	りんご	
めばるの和風あん	289	8.9	18.5	27	24.7	20.5	4.3	0.9	453	136	小麦/大豆/米/ごま/卵/豚肉/りんご/もも	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	粒マスタード和え	フルーツ（黄桃）	
さわらのマスタードソテー	285	9.5	20.5	18	17.9	11.4	6.5	1.3	533	143	小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分	さわらのマスタードソテー	じゃが芋のフリオリソース	ソテー（コーン）		
鶏肉と野菜のカレー煮	285	9.9	17.6	36	24.3	17.8	6.5	1.2	531	132	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（揚げじゃが芋）	
筑前煮	285	9.9	18.1	41	22.1	17.2	5	0.9	445	143	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分/もも	筑前煮	卵の花煮	ほうれん草のソテー	フルーツ（黄桃）	
酢鶏	299	9.9	19.1	36	24.2	20.6	3.6	1.6	443	138	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉	酢鶏	中華煮	キャベツの和え煮	パン	
ハンバーグ デミグラスソース仕立て	285	8.3	20.2	25	20.3	14.1	6.2	1.7	540	148	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	野菜サラダ	コンソメ煮	揚げ芋	
さわらの蒲焼風	286	9.9	18	24	20.8	18.2	2.6	1.3	454	129	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/もも	さわらの蒲焼風	なすの味噌炒め煮	もやしのごま和え	フルーツ（黄桃）	
さばの味噌煮	285	9.9	15.4	27	26.8	22.5	4.3	1.4	437	141	さば/小麦/大豆/米/乳成分/ごま	さばの味噌煮	煮物（こんにゃく・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	286	9.9	16.6	36	26.3	22.1	4.2	1.7	505	138	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）	トマト和え（茄子）	ソテー（コーン）	
ホークシュー	298	9.6	20.8	31	21.5	16.5	5	1.5	513	129	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ホークシュー	ホトトギス	トマト煮	カリフラワーのマリネ	
鶏の味噌漬け焼き	285	9.3	13.4	18	31.2	26.4	4.7	1.1	520	140	さけ/大豆/米/小麦/ごま/りんご	鶏の味噌漬け焼き	南瓜の生姜あんかけ	ぜんまい煮	りんご	
白身魚の旨甘煎あんかけ	289	9.6	16.6	19	26.7	23	3.8	1.4	507	136	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	白身魚の旨甘煎あんかけ	キャベツのソテー（ベーコン入り）	ほうれん草のごま味噌和え	さつま芋バター	
豚肉のみぞれ煮	298	9.6	22.6	33	15.3	12.2	3.1	1.6	487	129	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	しば漬け	
鶏肉の山椒焼き	285	9.7	18.4	37	23.3	20.2	3.1	1.1	451	135	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	香りのよし煮	さつま芋のしそ煮	
めばるの照り焼き	289	9.8	16.1	30	25.7	21.8	3.9	1	528	135	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/もも	めばるの照り焼き	南瓜の揚煮	青梗菜の辛し和え	フルーツ（白菜）	
白身魚の唐揚げ	291	9.4	16.1	24	28.2	23.1	5.2	1.5	511	149	ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/乳成分/くるみ/ごま	白身魚の唐揚げ	根菜煮（蓮根・人参）	根菜ポテ	中華ポテ	
肉じゃが	285	9.7	21	36	18.2	12.8	5.4	1.1	485	118	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜の炒め物	野菜の塩だれ	卵焼き	
鶏肉の旨酢あんかけ	286	9.7	18.4	36	22.4	18.2	4.2	1.4	508	128	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の旨酢あんかけ	揚げ南瓜の含め煮	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	305	9	22.1	32	20.7	16.9	3.8	1.7	314	108	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/もも	回鍋肉	春雨サラダ（きゅう・きくらげ）	筍のオスター煮	フルーツ（黄桃）	
豚肉のブルコギ	310	9.3	22.7	36	20.9	16.2	4.8	1.3	526	120	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	ホトトギス	大根の生姜あんかけ	お浸し（小松菜）	
めばるの塩焼き	288	9.9	14	30	31.9	27.5	4.4	1.2	513	142	大豆/小麦/米/ごま	めばるの塩焼き	煮物（ごぼう・こんにゃく・人参）	さつま芋のしそ煮	浅漬け（白菜）	
ホキの和風ソース	286	9.6	15.1	20	31.9	27.8	4.1	0.9	383	120	小麦/大豆/米/ごま/もも	ホキの和風ソース	糸こんにゃく煮	キャベツの炒め物	フルーツ（黄桃）	
チキンのクリームソース	289	9.3	19.3	37	21.6	16.9	4.7	1.1	476	127	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵	チキンのクリームソース	野菜のトマト煮	フルーツのフリオリソース	フルーツ（りんご）	
豚肉の塩だれ	313	9.3	21.4	35	23.9	19.4	4.5	1.6	489	125	豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米	豚肉の塩だれ	南瓜の含め煮	お浸し（小松菜）	酢蓮根	
鶏の芝焼き風	285	9.3	17.6	18	22.5	18.1	4.4	1.7	517	151	さけ/大豆/小麦/米	鶏の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	なすの香味かけ	紅白なます	
赤魚の煮つけ	286	9.4	17.6	23	24.9	21.3	3.7	1.1	497	121	小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮つけ	ホトトギス	茄子の煮物	お浸し（ほうれん草）	
豚肉となすのみそ炒め	305	9.2	22.7	28	20.1	15.5	4.5	1.5	440	119	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすの味噌炒め	糸こんにゃくと大根の煮物	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
タンダーチキン	289	8.9	20.4	32	20.9	12.9	8.1	1.7	540	140	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンダーチキン	コンソメ煮	根菜のコンソメ煮	ソテー（グリーンピース）	
鰯の粕漬	287	9.8	18.9	32	22.8	15.7	7.1	1.4	507	139	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鰯の粕漬	炒め煮（鶏・じゃが芋・玉葱・椎茸）	こんにゃくのごま味噌和え	オクラのマヨ和え	
魚介のオスターソース炒め	287	9	22.1	21	16.5	12.6	3.9	1.7	366	119	小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介のオスターソース炒め	なすの旨酢煮	ブロッコリーの辛し和え		
鶏肉の油淋ソース	286	9.7	15.1	36	29.4	25.3	4.1	1.7	531	140	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（もやし）	大学芋	
厚揚げのにんにく醤油炒め	286	8.7	14.8	18	31.7	28.1	3.6	1.6	434	156	大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのにんにく醤油炒め	中華風金平（こんにゃく・人参）	蓮根の中華和え	さつま芋のしそ煮	
鶏のから揚げ	286	9.9	18	37	24.6	20.4	4.2	1.6	438	120	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉	鶏肉のから揚げ	切干大根煮	お浸し（オクラ）	カリフラワーのサラダ	
豚肉のサムジャン炒め	291	8.9	20.2	28	21.6	18.6	3	1.7	343	103	豚肉/小麦/ごま/大豆/スビ	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ（きゅう・きくらげ）	お浸し	さつま芋のしそ煮	
かれいのみぞれ煮	285	8.1	14.9	28	30.3	27	3.3	0.9	499	122	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/ごま/もも	かれいのみぞれ煮	ホトトギス	人参のごま和え	フルーツ（黄桃）	
さわらの西京焼き	286	8.7	16.3	18	26.6	23.4	3.2	1	490	133	大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま	さわらの西京焼き	煮物（なす・人参・椎茸）	お浸し（小松菜）	炒り煮（蓮根）	
鶏肉のバーベキューソース	285	9.2	18.7	44	21.5	16.6	4.9	1.3	435	131	鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草とコーンのソテー	ごぼうサラダ	フルーツ（りんご）	
チキンのトマトソース煮込み	287	9.8	19.5	40	20.3	16.6	3.7	1.7	461	126	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（大根・人参）	ほうれん草のバターソテー	ブロッコリー	
鯉のちゃんちゃん焼き	288	9.1	13	30	34.6	30	4.5	1.6	549	144	さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米	鯉のちゃんちゃん焼き	ひじき煮	大学芋	れんごんの梅和え	
おじのぶり亭焼き	288	9.9	16.3	33	27.1	22.6	4.5	1.7	488	140	小麦/ごま/大豆/米/卵	おじのぶり亭焼き	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ	中華ポテ	
豚肉と厚揚げの炒め物	289	8.4	21.4	22	18.9	15.1	3.8	1.6	544	109	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）	じゃが芋のゆかり和え	ほうれん草の柚子和え	
鶏肉の梅風味焼き	285	9.9	16.8	45	26.1	22	4.1	1.1	390	127	鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま	鶏肉の梅風味焼き	糸こんにゃく煮	なすの旨酢煮	りんご	
さばの塩焼き	287	9.6	18.3	27	20.7	16.6	4.1	1.3	485	139	さば/小麦/大豆/米/ごま	さばの塩焼き	南瓜の含め煮	酢味噌和え（筍・わかめ）	小松菜の辛し和え	
白身魚の唐揚げ 生姜ソース	287	9.8	17.1	28	24.1	21	3.1	1.2	448	136	卵/小麦/大豆/米/乳成分/豚肉	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	蓮根とこんにゃくの煮物	キャベツのソテー（ベーコン入り）	紅白サラダ	
麻婆豆腐	286	9.8	17.9	19	23	19.4	3.6	1.6	499	131	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	大根のオスターソテー	じゃがバター	
八宝菜	289	8.6	19.6	24	23.7	18.9	4.8	1.3	384	117	鶏肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の旨酢け	ブロッコリーのソテー	フルーツ（黄桃）	
チキンラタトゥイ	290	9.7	18.2	36	24.8	19.4	5.5	1.4	508	137	鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/米	チキンラタトゥイ	じゃが芋のフリオリソース	キャベツのソテー	ブロッコリー	
豚肉の生姜焼き	286	9.7	18.9	27	22.5	17.1	5.4	1.6	503	143	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）	金時豆	
鰯のフリッター	286	9.9	15.5	32	28.4	23	5.3	1.3	524	135	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鰯のフリッター	ほうれん草のチキンソテー	なすのマリネ	フルーツ（りんご）	
ぶりの塩焼き	285	9.9	15.4	29	28.3	25.3	3.1	1.4	471	95	ゼラチン/大豆/小麦/オレンジ/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	こんにゃくのぶり辛和え	れんごんの梅和え	
豚肉のスタミナ炒め	285	9.6	17.3	22	24.2	20.5	3.7	1.7	532	129	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	豚肉のスタミナ炒め	煮物（茄子・葱）	いんげんのごま和え	りんご	
ガーリックチキン	286	9.9	16.6	36	26.2	21.4	4.8	1.6	520	154	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	ごぼうと蓮根の煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
鯉の唐揚げ トマトソース	285	9.1	19.1	30	21.1	16.4	4.7	1.7	550	133	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分	鯉の唐揚げ トマトソース	コンソメ煮（芋・人参・いんげん）	ソテー（ほうれん草・ベーコン）	りんご	
サーモンフライ	285	9.8	17.8	25	23.1	20.2	2.9	1.4	450	136	小麦 / さけ / 大豆 / 鶏肉 / 卵 / 乳成分 / りんご / 米 / ごま	サーモンフライ	鶏肉の和え物	お浸し（青梗菜）	蓮根の梅和え	
カレー風味の洋風肉じゃが	286	8.8	21	29	20.1	14.8	5.4	1.5	523	127	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）	香りのよし煮（大根）	コンポート（りんご）	
チキンのハーブ焼き	289	9.5	21.1	36	17.8	13	4.8	1.5	547	147	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉/米	チキンのハーブ焼き	トマト煮（なす・パプリカ）	蓮根のソテー	カリフラワーのマリネ	
おじの梅おろし煮	288	9.2	16.8	26	25.8	21.4	4.4	1.3	516	155	小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵/もも	おじの梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・椎茸）	ブロッコリーの和え物	黄桃	
鰯のつけ焼き	292	9.2	21.3	27	16.4	11.5	4.9	1.4	454	143	さば/小麦/大豆/米/卵	鰯のつけ焼き	味噌増煮（ごぼう・なす）	香りのよし煮（大根）	いんげんのマヨ和え	
鶏肉の黒酢炒め	285	9.4	17.4	27	24.3	19.9	4.4	1.7	419	144	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	313	9.9	22.7	45	37.8	33.4	8.1	1.7	550	156
最小	285	8.1	11.7	7	15.3	11.4	2.6	0.9	314	91
平均	289	9	18	29	24	20	4	1.4	480	132

表記基準	285	10						1.7	550	160
	以上	以下						以下	以下	以下