



ベネッセのおうちごはん

2024年12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

11/25 (月) ~ 12/1 (日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉の バーベキューソース	柚子香る さばの塩焼き	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	白身魚の 唐揚げ生姜ソース	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 柚子風味	厚揚げとあさりの にんにく醤油炒め
12/2 (月) ~ 12/8 (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	たらふりッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	チキンのハーブ焼き	たらふの唐揚げ トマトソース	チキンラトウイユ	ぶりの塩焼き	八宝菜
12/9 (月) ~ 12/15 (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	たらふの 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	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
12/16 (月) ~ 12/22 (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
12/23 (月) ~ 12/29 (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	たらふの粕漬け	回鍋肉
12/30 (月) ~ 1/5 (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

*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。

*12月31日(火)~2025年1月5日(日)の出荷業務はお休みとなります。詳しくはフリーダイヤルにお問い合わせください。

株式会社ベネッセパレット

〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-0 新宿モノリスビル
フリーダイヤル 0120-586-008

たんぱく・塩分調整食B 2024年2月9日(金)製造分より変更

Table with columns: 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. Contains 100 rows of menu items and their nutritional data.