



ベネッセのおうちごはん

2025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

12/1 (月) ～ 12/7 (日) お届け分	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
	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
12/8 (月) ～ 12/14 (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 甘酢あんかけ	魚介の 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	回鍋肉	たらの粕漬け	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
12/15 (月) ～ 12/21 (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	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
12/22 (月) ～ 12/28 (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	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	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
12/29 (月) ～ 1/4 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	さわらの マスタードソテー	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	めばるの和風あん	豚肉と根菜の煮物	たらの ホワイトソース仕立て	豚肉の味噌炒め	ぶり大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物

※12月31日（水）～1月4日（日）の出荷業務はお休みとなります。

*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

たんばく・塩分調整B

2025年1/15日分より、在庫がなくなり次第販売予定あり

製品名	ミネラル	たんばく質	たんばく質(調整)	糖質	ナトリウム	炭水化物	脂質	食物繊維	水分	カルウム	リン	カルシウム	塩素	主要	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
おたけのしんじかん野菜の漬物	287	9.6	16.7	7	25.4	19.6	5.9	1.5	442	144	144	144	144	おたけのしんじかん野菜の漬物	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
すき焼き	292	9.9	16.8	24	27.8	22.5	5.4	1.7	426	123	123	123	123	すき焼き	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	298	9.2	22.1	32	19	14.8	4.2	1.5	517	120	120	120	120	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
おたけのしんじかん漬物	311	9.7	16.9	19	21.1	25.8	5.3	1.6	521	133	133	133	133	おたけのしんじかん漬物	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
鶏肉のしんじかん	291	9	17.7	24	27.4	24.1	3.3	1	401	125	125	125	125	鶏肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
鶏肉のしんじかん	301	9.7	21.5	38	21.2	14.9	6.3	1.1	496	153	153	153	153	鶏肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	287	9.9	13.2	23	34.3	28.3	6	1.5	508	140	140	140	140	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	8.8	11.7	22	37.8	33.4	4.4	1.7	546	91	91	91	91	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.5	10.6	29	23.9	20.2	3.7	1	439	121	121	121	121	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	288	8.2	20.4	25	21.1	16.2	4.9	1.2	454	127	127	127	127	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	287	9.9	15.1	35	29.2	26	3.2	1.3	461	149	149	149	149	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	8.9	18.5	27	24.7	20.5	4.3	0.9	453	136	136	136	136	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.5	20.5	18	17.9	11.4	6.5	1.3	533	143	143	143	143	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.9	17.6	35	24.3	17.8	6.5	1.2	531	132	132	132	132	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.9	18.1	41	22.1	17.2	5	0.9	445	143	143	143	143	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	299	9.9	19.1	36	24.2	20.6	3.6	1.6	443	138	138	138	138	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	8.3	20.2	25	20.3	14.1	6.2	1.7	540	148	148	148	148	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.9	18	24	20.8	18.2	2.6	1.3	454	129	129	129	129	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.9	15.4	27	26.8	22.5	4.3	1.4	437	141	141	141	141	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.9	16.6	36	26.3	22.1	4.2	1.7	505	138	138	138	138	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	298	9.6	20.8	31	21.5	16.5	5	1.5	513	129	129	129	129	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.3	13.4	18	31.2	26.4	4.7	1.1	520	140	140	140	140	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.6	16.6	19	25.7	23	3.8	1.4	507	136	136	136	136	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.6	22.6	33	15.3	12.2	3.1	1.6	487	129	129	129	129	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.3	16.4	23	23.2	20.2	3.1	1.1	451	131	131	131	131	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.8	16.1	30	25.7	21.8	3.9	1	528	135	135	135	135	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	291	9.4	16.1	24	28.2	23.1	5.2	1.5	511	149	149	149	149	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.7	21	35	18.2	12.8	5.4	1.1	485	118	118	118	118	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.7	18.1	36	22.4	18.2	4.2	1.4	508	128	128	128	128	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	305	9	22.1	32	20.7	16.5	3.8	1.7	314	108	108	108	108	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	310	9.3	22.7	36	20.9	16.2	4.6	1.3	526	126	126	126	126	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	288	9.9	14	30	31.9	27.5	4.4	1.2	513	142	142	142	142	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.6	15.1	20	31.9	27.8	4.1	0.9	383	120	120	120	120	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	289	9.3	19.3	37	21.6	16.9	4.7	1.1	476	127	127	127	127	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	313	9.3	21.4	35	23.9	19.4	4.5	1.6	489	125	125	125	125	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.3	17.6	18	22.5	18.1	4.4	1.7	517	151	151	151	151	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.4	17.6	23	24.9	21.3	3.7	1.1	497	121	121	121	121	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	305	9.2	22.7	28	29.1	15.5	4.5	1.5	440	119	119	119	119	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	8.9	20.4	32	20.9	12.9	8.1	1.7	540	140	140	140	140	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	287	8.8	16.9	32	22.8	15.7	7.1	1.4	507	139	139	139	139	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	287	9	22.1	21	15.5	12.6	3.9	1.7	366	119	119	119	119	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.7	15.1	35	29.4	25.3	4.1	1.7	531	140	140	140	140	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	8.7	14.8	18	31.7	28.1	3.6	1.6	434	156	156	156	156	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.9	18	37	24.6	20.4	4.2	1.6	438	120	120	120	120	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	291	8.9	20.2	28	21.6	16.6	3	1.7	313	103	103	103	103	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	8.1	14.9	28	30.3	27	3.3	0.9	499	122	122	122	122	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	8.7	16.3	18	26.6	23.4	3.2	1	490	133	133	133	133	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.2	18.7	44	21.5	16.6	4.9	1.3	435	131	131	131	131	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	287	9.8	19.5	40	20.3	16.6	3.7	1.7	461	126	126	126	126	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	288	9.1	13	30	34.6	30	4.5	1.6	549	144	144	144	144	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	288	9.9	16.3	33	27.1	22.6	4.5	1.7	488	146	146	146	146	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	289	8.4	21.4	22	18.9	15.1	3.8	1.6	544	109	109	109	109	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.9	16.8	45	25.1	22	4.1	1.1	390	127	127	127	127	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	287	9.6	18.3	27	20.7	16.6	4.1	1.3	485	139	139	139	139	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	287	9.8	17.1	28	24.1	21	3.1	1.2	448	136	136	136	136	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.8	17.9	19	23	19.4	3.6	1.6	499	131	131	131	131	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	8.6	19.6	28	23.7	16.5	4.8	1.3	384	117	117	117	117	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	290	9.7	18.2	35	24.8	19.4	5.5	1.4	506	137	137	137	137	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.7	16.9	27	22.5	17.1	5.4	1.6	503	143	143	143	143	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.9	15.5	32	28.4	23	5.3	1.3	524	135	135	135	135	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.9	15.4	29	28.3	25.3	3.1	1.4	471	95	95	95	95	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.6	17.3	22	24.2	20.5	3.7	1.7	532	120	120	120	120	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	9.9	16.6	35	26.2	21.4	4.8	1.6	520	154	154	154	154	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.1	19.1	30	21.1	16.4	4.7	1.7	550	133	133	133	133	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.8	17.8	25	23.1	20.2	2.9	1.4	450	136	136	136	136	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	286	8.8	21	29	29.1	14.8	5.4	1.5	523	127	127	127	127	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	285	9.5	21.1	35	17.8	13	4.8	1.5	547	147	147	147	147	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	288	9.2	16.8	26	25.8	21.6	4.4	1.1	516	155	155	155	155	豚肉のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	漬物	漬物
豚肉のしんじかん	292	9.2	21.3	27	15.4	11.5	4.9	1.4	454	143	143	143	143					