ベネッセのおうちごはん　2026年12月【定期便】 7食・14食 献立表

※【定期便】7食は14食セットの枠内で組み合わせてのお届けとなります。

バランス健康食　塩分制限食　たんぱく・塩分調整食

11/30（月）～12/6（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
12/7（月）～12/13（日） お届け分	八宝菜	チキンラタトゥイユ	鯖のつけ焼き	ガーリックチキン	白身魚の 青のりフライ	チキンのハーブ焼き	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	鱈のフリッター	カレー風味の 洋風肉じゃが	鱈の唐揚げ トマトソース	豚肉の スタミナ炒め	あじの 梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
12/14（月）～12/20（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	鱈の ホワイトソース仕立て	豚肉の味噌炒め	ブリ大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
12/21（月）～12/27（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
12/28（月）～1/3（日） お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	鱈の粕漬け	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	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ	鮭の芝焼き風	鶏肉の 甘酢あんかけ

＊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タンパク制限食　B　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	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もと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮	浅漬け（大根人参ゆず）	金時豆	
	すき焼き風	301	9.7	16.7	20	29.8	24.3	5.4	1.7	440	125	大豆 / 小麦 / 豚肉 / ごま / 米	すき焼き風	きんぴらごぼう	お浸し（小松菜）	白花豆	
	豚肉の味噌炒め	298	9.2	22.1	32	19.0	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	なすの甘酢煮	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	
	鱈のホワイトソース仕立て	292	9.0	17.7	24	27.4	24.1	3.3	1.0	401	125	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）	うぐいす豆	
	鶏肉のくわ焼き	302	9.6	21.5	38	21.3	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	285	9.9	13.1	23	34.0	28.1	6.0	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	
	ブリ大根	285	8.8	12.8	22	37.7	33.3	4.4	1.5	547	92	小麦/大豆/米/ごま/りんご	ブリ大根	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	23.8	20.2	3.7	1.0	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	21.0	16.1	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）	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	287	9.9	15.1	36	29.2	26.0	3.2	1.3	461	149	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）	りんご	
	めばるの和風あん	293	9.0	19.2	27	24.8	20.4	4.3	1.0	456	137	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	コンソメ煮（キャベツ・人参）	じゃが芋のアリオリソース	ソテー（コーン）	
	鶏肉と野菜のカレー煮	285	9.9	17.6	36	23.7	17.2	6.5	1.2	538	134	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）	
B	筑前煮	289	9.9	17.3	40	26.2	19.5	6.7	1.1	477	143	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分/もも	筑前煮	ほうれん草のソテー	卯の花	フルーツ（黄桃・白桃）	
	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	キャベツの和え物	パイン	
	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 デミグラスソース仕立て	野菜サラダ	コンソメ煮	揚げ芋	
	さわらの蒲焼風	286	9.9	18.0	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・白桃）	
	さばの味噌煮	287	9.9	15.6	27	27.1	23.3	3.8	1.4	418	138	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）	
	ポークシチュー	293	9.2	20.4	30	21.6	17.1	4.4	1.4	489	124	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	カリフラワーのマリネ	
	鮭の味噌漬け焼き	285	8.3	14.2	15	30.9	26.1	4.7	0.9	492	123	さけ/大豆/米/小麦/ごま/りんご	鮭の味噌漬け焼き	南瓜の生姜あんかけ	ぜんまい煮	りんご	
	白身魚の甘酢あんかけ	285	9.5	15.8	17	27.7	23.9	3.8	1.4	515	139	小麦/ごま/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉	白身魚の甘酢あんかけ	キャベツのソテー（ハム入り）	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	香りお浸し	さつま芋のレモン煮	
	めばるの照り焼き	285	9.8	16.1	30	25.7	21.8	3.9	1.0	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（白桃）	
	白身魚の唐揚げ	292	9.4	16.1	24	28.2	23.1	5.2	1.5	511	149	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/くるみ/ごま	白身魚の唐揚げ	根菜煮（蓮根・人参）	ごぼうのくるみ和え	中華ポテト	
	肉じゃが	285	9.5	21.0	35	18.5	13.1	5.4	1.1	483	117	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	
C	鶏肉の甘酢あんかけ	286	9.7	18.4	36	22.3	18.0	4.2	1.4	510	128	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	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	9.0	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（きゅうり・きくらげ）	筍のオイスター煮	フルーツ（黄桃）	
	豚肉のプルコギ	308	9.2	22.7	36	20.6	16.4	4.2	1.3	503	117	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	285	9.9	14.1	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）	さつま芋のレモン煮	浅漬け（白菜）	
	ホキの和風ソース	288	9.5	15.1	20	32.0	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	じゃが芋のアリオリソース	フルーツ（りんご）	
	豚肉の塩だれ	311	9.2	21.4	35	23.6	19.1	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	
	鮭の芝焼き風	285	8.4	18.3	15	22.5	18.1	4.4	1.4	485	133	さけ/大豆/小麦/米	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	なすの香味がけ	紅白なます	
	赤魚の煮付け	285	9.3	18.0	23	24.3	21.3	3.0	1.2	470	117	小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	茹子の煮物	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	豚肉となすのみそ炒め	糸コンと切干大根の煮物	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
	タンドリーチキン	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	タンドリーチキン	根菜のコンソメ煮	サラダ	ソテー（グリンピース）	
	鰆の粕漬け	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	鰆の粕漬け	炒め煮（鶏・じゃが芋・玉葱・人参）	こんにゃくのごま味噌和え	オクラのマヨ和え	
	魚介のオイスターソース炒め	287	8.9	22.1	21	16.4	12.5	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	魚介のオイスターソース炒め	こんにゃくの甘辛煮	なすの甘酢煮	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	
D	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	さつま芋のレモン煮	
	鶏のから揚げ	286	9.9	18.0	37	24.6	20.4	4.2	1.6	438	120	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉	鶏のから揚げ	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	3.0	1.7	343	103	豚肉/小麦/ごま/大豆/えび	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ（きゅうり・きくらげ）	お浸し	さつま芋のレモン煮	
	かれいのみぞれ煮	286	8.2	14.8	28	30.4	27.7	2.7	1.0	480	120	小麦/大豆/米/卵/ごま/もも	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ	人参のごま和え	フルーツ（黄桃）	
	さわらの西京焼き	285	8.6	16.2	18	26.4	23.2	3.2	1.0	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	鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/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	
	鮭のちゃんちゃん焼き	285	8.1	13.4	27	34.5	30.0	4.5	1.4	517	127	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	大学芋	れんこんの梅和え	
	かれいのピリ辛焼き	285	9.9	15.1	34	29.4	24.9	4.5	1.5	478	129	小麦/ごま/大豆/米/卵	かれいのピリ辛焼き	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ	中華ポテト	
	豚肉と厚揚げ炒め物	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	22.0	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	なすの甘酢煮	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	285	9.8	16.7	27	24.6	21.5	3.1	1.2	453	138	豚/小麦/大豆/米/鶏肉/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（ハム入り）	紅白サラダ	
	麻婆豆腐	285	9.7	17.9	19	23.0	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	大根のオイスターソテー	じゃがバター	
E	八宝菜	289	8.6	19.6	24	23.7	18.9	4.8	1.3	384	117	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	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	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	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（茹子・大根）	お浸し（小松菜・ちくわ）	金時豆	
	鱈のフリッター	286	9.9	15.5	32	28.4	23.0	5.3	1.3	524	135	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	286	9.9	17.0	29	28.5	25.2	3.1	1.0	470	95	大豆/小麦/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	こんにゃくのピリ辛和え	れんこんの梅和え	
	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（茹子・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	21.3	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	
	鱈の唐揚げトマトソース	285	9.1	18.9	32	21.4	16.7	4.7	1.7	550	134	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・いんげん）	ソテー（ほうれん草・ハム）	りんご	
	白身魚の青のりフライ	285	9.2	18.2	49	22.6	20.1	2.5	1.5	495	150	小麦/大豆/鶏肉/りんご/ごま	白身魚の青のりフライ	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	287	8.7	21.0	29	20.2	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）	香りお浸し（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	13.0	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	
	かれいの梅おろし煮	300	8.9	19.9	33	22.6	18.3	4.3	1.4	525	159	小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵/乳成分/鶏肉	かれいの梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・椎茸）	ブロッコリーの和え物	肉団子	
	鯖のつけ焼き	292	9.2	21.3	27	16.4	11.5	4.9	1.4	454	143	さば/小麦/大豆/米/卵	鯖のつけ焼き	味噌煮（ごぼう・なす）	香りお浸し（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）	ビーンズのガーリックソテー	