



ベネッセのおうちごはん

2025年2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

1/27 (月) ~ 2/2 (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
2/3 (月) ~ 2/9 (日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉のバーベキューソース	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	厚揚げのにんにく醤油炒め
2/10 (月) ~ 2/16 (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	たらのフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	チキンのハーブ焼き	たらの唐揚げトマトソース	チキンラタトゥイユ	ブリの塩焼き	八宝菜
2/17 (月) ~ 2/23 (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	めばるの和風あん	鶏肉と野菜のカレー煮
2/24 (月・振休) ~ 3/2 (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	肉じゃが

*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

