



ベネッセのおうちごはん

2026年7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

6/29 (月) ～ 7/5 (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
7/6 (月) ～ 7/12 (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	鱈の粕漬け	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
7/13 (月) ～ 7/19 (日) お届け分	厚揚げのんにく醤油炒め	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
7/20 (月・祝) ～ 7/26 (日) お届け分	八宝菜	チキンのハーブ焼き	鯖のつけ焼き	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	鱈のフリッター	豚肉のスタミナ炒め	鱈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
7/27 (月) ～ 8/2 (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と野菜の煮物

*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>> ※使用食材のリニューアル及び発売の為、使用食材2026年3月18日締め切りより栄養価・アレルギー表記が変更となります。

取立名	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	ごぼうのしぐれ煮	浅漬け (大根人参ゆず)	金時豆	
	すき焼き風	297	9.8	16.8	24	29	23.5	5.4	1.6	426	123 牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	すき焼き風	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	なすの甘酢煮	和え物 (オクラ)	
	さばのんにく醤油焼き	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	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	りんご	
	鯖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	鯖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	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	
	ブリ大根	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	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	23.9	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	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/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	292	8.9	19.1	27	24.2	20	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	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	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)	
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	卵の花	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	キャベツの和え物	パイ	
	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	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※	287	9.9	15.6	27	27.1	23.3	3.8	1.4	418	138 さば/大豆/小麦/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)	
	ポークンチュー※	295	9.5	20.7	31	21.2	16.7	4.4	1.5	489	125 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークンチュー	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	9.3	13.4	18	31.2	26.4	4.7	1.1	520	140 さけ/大豆/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	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	白身魚の甘酢あんかけ	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	香りお浸し	さつま芋のレモン煮	
	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	南瓜の揚焼き	青梗菜の辛し和え	フルーツ (白桃)	
	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)	ごぼうのくるみ和え	中華ポテト	
	肉じゃが	285	9.5	21	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	22.4	18.2	4.2	1.4	508	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	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・さくらげ)	筍のオイスター煮	フルーツ (黄桃)	
	豚肉のフルコギ※	307	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	豚肉のフルコギ	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	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)	さつま芋のレモン煮	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	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	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	
	鮭の芝焼き風	285	9.3	17.6	18	22.5	18.1	4.4	1.7	517	151 さけ/大豆/小麦/米	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	23	24.3	21.3	3	1.2	470	117 小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	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	
	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 (グリーンピース)	
	鯖の粕漬け	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	鯖の粕漬け	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	
	魚介のオイスターソース炒め	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	魚介のオイスターソース炒め	こんにゃくの甘辛煮	なすの甘酢煮	プ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	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	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・さくらげ)	お浸し	さつま芋のレモン煮	
	かれいのみぞれ煮※	285	8.2	14.8	28	30.4	27.7	2.7	1	480	120 ゼラチン/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	287	8.7	16.3	18	26.7	23.5	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)	
	鶏肉のパーベキューソース	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	鶏肉のパーベキューソース	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	プロッコリー	
	鮭のちゃんちゃん焼き	288	9.1	13	30	34.5	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	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮	大学芋	れんごんの梅和え	
	あじのピリ辛焼き	288	9.9	16.3	33	27.1	22.6	4.5	1.7	488	140 小麦/ごま/大豆/米/卵	あじのピリ辛焼き	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	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※	287	9.8	17.2	28	24.1	21	3.1	1.2	449	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	餃子の甘酢かけ	プロッコリーのソテー	フルーツ (黄桃)	
	チキンラトゥイユ	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	チキンラトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	キャベツのソテー	プロッコリー	
	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	
	鯖のフリッター	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	鯖のフリッター	ほうれん草の子キンソテー	なすのマリネ	フルーツ (りんご)	
	ぶりの塩焼き	286	9.9	15.3	29	28.7	25.4	3.1	1.4	468	94 ゼラチン/大豆/小麦/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	こんにゃくのみそ和え	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	
	鯖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	鯖の唐揚げトマトソース	コンソメ煮 (手・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/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 (プロッコリー・きのこ)	香りお浸し (大根)	コンボート (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	
	あじの梅おろし煮	288	9.2	16.8	26	25.										