



ベネッセのおうちごはん

2024年6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

5/27 (月) ～ 6/2 (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	たらの粕漬け	回鍋肉
6/3 (月) ～ 6/9 (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
	鶏の唐揚げ	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
6/10 (月) ～ 6/16 (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	豚肉の生姜焼き	ぶりの塩焼き
	チキンラタトゥイユ	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	あじのさっぱり 梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
6/17 (月) ～ 6/23 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	旨味たっぷり めばるの和風あん	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
	鶏肉とごろっと野菜の カレー煮	さわらの マスタードソテー	豚肉と根菜の煮物	ぶり大根	豚肉の味噌炒め	たらの ホワイトソース仕立て	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
6/24 (月) ～ 6/30 (日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり 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 さっぱりチキン	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 野菜ソース	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

*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

〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル

	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	アレルギー項目
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
	すき焼き風	292	9.9	16.8	24	27.8	22.5	5.4	1.7	426	123	牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま
	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
	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
	鱈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
	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
	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
	フリ大根	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
	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
	豚肉と根菜の煮物	288	8.2	20.4	25	21.1	16.2	4.9	1.2	454	127	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご
	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
	旨味たっぷりめばるの和風あん	289	8.9	18.5	27	24.7	20.5	4.3	0.9	453	136	小麦/大豆/米/ごま/卵/豚肉/りんご/もも
	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
	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	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
B	筑前煮	285	9.9	18.1	41	22.1	17.2	5	0.9	445	143	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分/もも
	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
	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
	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
	さばの味噌煮	285	9.9	15.4	27	26.8	22.5	4.3	1.4	437	141	さば/小麦/大豆/米/乳成分/ごま
	レモン香るさっぱりチキン	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
	ポークシチュー	298	9.6	20.8	31	21.5	16.5	5	1.5	513	129	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米
	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/米/小麦/ごま/りんご
	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	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
	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
	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
	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
	白身魚の唐揚げ野菜ソース	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
	肉じゃが	285	9.7	21	36	18.2	12.8	5.4	1.1	485	118	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン
C	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	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
	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
	豚肉のブルコギ	310	9.3	22.7	36	20.9	16.2	4.8	1.3	526	120	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米
	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
	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
	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
	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
	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
	赤魚の煮付け	286	9.4	17.6	23	24.9	21.3	3.7	1.1	497	121	小麦/大豆/卵/米
	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
	タントリーチキン	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
	鱈の粕漬け	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
	カニ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
	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
D	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	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
	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
	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
	かれないのみぞれ煮	285	8.1	14.9	28	30.3	27	3.3	0.9	499	122	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/ごま/もも
	さわらの西京焼き 柚子風味	286	8.7	16.3	18	26.6	23.4	3.2	1	490	133	大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま
	鶏肉のハーベキューソース	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
	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
	鮭のちゃんちゃん焼き	288	9.1	13	30	34.6	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
	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
	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
	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
	柚子香るさばの塩焼き	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
	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	287	9.8	17.1	28	24.1	21	3.1	1.2	448	136	卵/小麦/大豆/米/乳成分/豚肉
	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
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
	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
	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
	鱈のフリッター	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
	ぶりの塩焼き	285	9.9	15.4	29	28.3	25.3	3.1	1.4	471	95	ゼラチン/大豆/小麦/オレンジ/米/ごま/りんご
	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
	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
	鱈の唐揚げ 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
	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
	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
	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
	あじのさっぱり梅おろし煮	288	9.2	16.8	26	25.8	21.4	4.4	1.3	516	155	小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵/もも
	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
	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