



# ベネッセのおうちごはん

## 2026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

6/1 (月) ～ 6/7 (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
6/8 (月・祝) ～ 6/14 (日) お届け分	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
6/15 (月) ～ 6/21 (日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉のバーベキューソース	白身魚の唐揚げ生姜ソース	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
6/22 (月) ～ 6/28 (日) お届け分	豚肉と厚揚げの炒め物	さばの塩焼き	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
6/29 (月) ～ 7/5 (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	鯖のつけ焼き	チキンのハーブ焼き	鱈のフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	豚肉のスタミナ炒め	鱈の唐揚げトマトソース	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き	八宝菜
	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	豚肉と根菜の煮物	ブリ大根	すき焼き風	めばるの和風あん	鶏肉と野菜のカレー煮
	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

\*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。

	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/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	香りと浸し	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	南瓜の揚煮	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・きくらげ)	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	なすの香味かけ	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・きくらげ)	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)	
	チキンラトウイユ	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	チキンラトウイユ	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	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	こんにゃくのピリ辛和え	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								