



# ベネッセのおうちごはん

## 2025年5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

|                                    |                      |                      |                   |                   |                  |               |                   |
|------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------|---------------|-------------------|
| 4/28 (月)<br>～<br>5/4 (日・祝)<br>お届け分 | おだしのきいた<br>がんもと野菜の煮物 | 豚肉の味噌炒め              | たらの<br>ホワイトソース仕立て | 豚カツ               | 赤魚のおろし煮          | 鶏肉の<br>西京漬け焼き | さわらの<br>マスタードソテー  |
|                                    | 鶏肉のくわ焼き              | さばの<br>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<br>野菜のカレー煮    |
| 5/5 (月・祝)<br>～<br>5/11 (日)<br>お届け分 | 筑前煮                  | ハンバーグ<br>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<br>甘酢あんかけ   | 鶏肉の<br>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<br>チキンソテー   | 鮭の<br>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              |
| 5/12 (月)<br>～<br>5/18 (日)<br>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<br>甘酢あんかけ | 魚介の<br>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<br>クリームソース   | 鮭の芝焼き風            | 豚肉と<br>なすの味噌炒め   | たらの粕漬け        | 回鍋肉               |
| 5/19 (月)<br>～<br>5/25 (日)<br>お届け分  | 厚揚げの<br>にんにく醤油炒め     | 豚肉の<br>サムジャン炒め       | さわらの西京焼き          | チキンの<br>トマトソース煮込み | 白身魚の唐揚げ<br>生姜ソース | 鶏肉の梅風味焼き      | あじの<br>ピリ辛焼き      |
|                                    | 鶏のから揚げ               | かれいのみぞれ煮             | 鶏肉の<br>バーベキューソース  | 鮭の<br>ちゃんちゃん焼き    | 豚肉と<br>厚揚げの炒め物   | さばの塩焼き        | 麻婆豆腐              |
| 5/26 (月)<br>～<br>6/1 (日)<br>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       | ブリの塩焼き            |
|                                    | チキンラタトゥイユ            | たらのフリッター             | 豚肉の<br>スタミナ炒め     | たらの唐揚げ<br>トマトソース  | カレー風味の<br>洋風肉じゃが | あじの<br>梅おろし煮  | 鶏肉の黒酢炒め           |

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

\*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  
フリーダイヤル 0120-586-008

たんぱく・塩分調整食B2025年1月15日メ分より、在庫がなくなり次第順次切り替わり

| 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               | 副菜1               | 副菜2              | 副菜3           |
|-------------------|-------|-------|------|---------|------|------|------|-------|------|-----|--------------------------------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------|
| 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 | ごぼうのしくれ煮          | 浅漬け（大根人参ゆず）      | 金時豆           |
| ずき焼き風             | 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                            | ずき焼き風            | 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           |
| 鰯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                         | 鰯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）     | ゆずパイン         |
| ぶり大根              | 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                        | ぶり大根             | 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      | 21.1 | 16.2 | 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          | 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                     | 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） |
| 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                       | 筑前煮              | 卵の花煮              | ほうれん草のソテー        | 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            | 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                          | 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）      |
| ボークシュュー           | 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                    | ボークシュュー          | 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/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           |
| 白身魚の野日酢あんかけ       | 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                        | 白身魚の野日酢あんかけ      | 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   | 9.7   | 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                    | 肉じゃが             | 小松菜の炒め物           | 野菜の塩だれ           | 卵焼き           |
| 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                        | 豚肉のブルコギ          | 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            | 286   | 9.4   | 17.6 | 23      | 24.9 | 21.3 | 3.7  | 1.1   | 497  | 121 | 小麦/大豆/卵/米                                  | 赤魚の煮つけ           | 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                     | 豚肉となすの味噌炒め       | 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（グリーンピース）  |
| 鰯の粕漬け             | 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                       | 鰯の粕漬け            | 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    | こんにゃくの甘酢煮         | 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           |
| 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   | 37      | 24.6 | 20.4 | 4.2  | 1.6   | 438  | 120 | 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉                          | 鶏肉のから揚げ          | 切干大根煮             | カリフラワーのサラダ       | お浸し（オクラ）      |
| 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   | 8.1   | 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                       | 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          | 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                            | 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 | 米/大豆/小麦/鶏肉/りんご/豚肉/乳成分/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        | 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              | 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                              | 豚肉と厚揚げの炒め物       | 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   | 17.1 | 28      | 24.1 | 21   | 3.1  | 1.2   | 448  | 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             | 青梗菜の塩和え           | 大根のオイスターソテー      | じゃがバター        |
| 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                        | 餃子の甘酢がけ          | 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         | 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（茄子・大根）         | お浸し（小松菜・ちくわ）     | 金時豆           |
| 鰯のフリッター           | 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                    | 鰯のフリッター          | 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            | 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                   | 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         |
| 鰯の唐揚げ 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                      | 鰯の唐揚げ 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・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 / 卵 / 乳成分 / 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（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   | 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      | 25.8 | 21.4 | 4.4  | 1.3   | 516  | 155 | 小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵/もも                        | あじの梅おろし煮         | 煮物（蓮根・人参・椎茸）      | ブロッコリーの和え物       | 黄桃            |
| 鰯のつけ焼き            | 292   | 9.2   | 21.3 | 27      | 16.4 | 11.5 | 4.9  | 1.4   | 454  | 143 | さば/小麦/大豆/米/卵                               | 鰯のつけ焼き           | 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）   | ピーンズのガーリックソテー |