ベネッセのおうちごはん　2026年11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

10/26（月）～	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
11/1（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
11/2（月）～	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
11/8（日）お届け分	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
11/9（月）～	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	豚肉の味噌炒め	鱈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
11/15（日）お届け分	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
11/16（月）～	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
11/22（日）お届け分	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
11/23（月・祝）～	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
11/29（日）お届け分	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
11/30（月）～	厚揚げ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	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
12/6（日）お届け分	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

＊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＞＞

	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	ごぼうのしぐれ煮	浅漬け（大根人参ゆず）	金時豆	
	すき焼き風	295	9.7	16.7	24	28.7	23.3	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	
	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	鱈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	302	9.6	21.5	38	21.3	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	285	9.9	13.1	23	34	28.1	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	
	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）	れんこんの梅和え	
	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	293	8.9	19.1	27	24.3	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	卯の花	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）	
	ポークシチュー	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	ポークシチュー	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/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）	
	豚肉のプルコギ	308	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	豚肉のプルコギ	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	311	9.2	21.4	35	23.6	19.1	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（グリンピース）	
	鱈の焙漬け	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	鱈の焙漬け	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	8.9	22.1	21	16.4	12.5	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	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	
D	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	285	8.6	16.2	18	26.4	23.2	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 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	ブロッコリー	
	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	れんこんの梅和え	
	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	285	9.7	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	
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	餃子の甘酢がけ	ブロッコリーのソテー	フルーツ（黄桃）	
	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	チキンラタトゥイユ	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	
	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	鱈のフリッター	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	1.3	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	れんこんの梅和え	
	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	21.3	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	
	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	鱈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	23.2	20.4	2.9	1.4	453		136 小麦/さけ/大豆/鶏肉/りんご/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	287	8.7	21	29	20.2	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	
	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	鯖のつけ焼き	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）	ビーンズのガーリックソテー	