



ベネッセのおうちごはん

2025年10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

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

9/29 (月) ～ 10/5 (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	たらの粕漬け	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
10/6 (月) ～ 10/12 (日) お届け分	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
	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
10/13 (月・祝) ～ 10/19 (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	チキンラタトゥイユ	ブリの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	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	あじの梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
10/20 (月) ～ 10/26 (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 にんにく醤油焼き
	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	たらのホワイトソース 仕立て	豚肉の味噌炒め	ブリ大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
10/27 (月) ～ 11/2 (日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の 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 チキンソテー	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	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
フリーダイヤル 0120-586-008

たんばく・塩分調整表B

2025年1/15日分より、在庫がなくなり次第廃棄予定のため

製品名	ミネラル	たんばく質	たんばく質(調整)	糖質	ナトリウム	炭水化物	脂質	食物繊維	水分	カルウム	リン	カルシウム	塩素	主原料	副原料1	副原料2	副原料3	副原料4
おたけのしんじかん野菜の漬物	287	9.6	16.7	7	25.4	19.6	5.9	1.5	442	144	144	144	144	おたけのしんじかん野菜の漬物	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
すき焼き	292	9.9	16.8	24	27.8	22.5	5.4	1.7	426	123	123	123	123	すき焼き	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	298	9.2	22.1	32	19	14.8	4.2	1.5	517	120	120	120	120	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
おたけのしんじかん漬物	311	9.7	16.9	19	21.1	25.8	5.3	1.6	521	133	133	133	133	おたけのしんじかん漬物	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
おたけのしんじかん漬物	291	9	17.7	24	27.4	24.1	3.3	1	401	125	125	125	125	おたけのしんじかん漬物	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	301	9.7	21.5	38	21.2	14.9	6.3	1.1	496	153	153	153	153	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	287	9.9	13.2	23	34.3	28.3	6	1.5	508	140	140	140	140	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	8.8	11.7	22	37.8	33.4	4.4	1.7	546	91	91	91	91	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.5	10.6	29	23.9	20.2	3.7	1	439	121	121	121	121	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	288	8.2	20.4	25	21.1	16.2	4.9	1.2	454	127	127	127	127	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	287	5.9	15.1	35	29.2	26	3.2	1.3	461	149	149	149	149	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	8.9	18.5	27	24.7	20.5	4.3	0.9	453	136	136	136	136	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	5.5	20.5	18	17.9	11.4	6.5	1.3	533	143	143	143	143	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.9	17.6	35	24.3	17.8	6.5	1.2	531	132	132	132	132	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.9	18.1	41	22.1	17.2	5	0.9	445	143	143	143	143	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	299	9.9	19.1	36	24.2	20.6	3.6	1.6	443	138	138	138	138	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	8.3	20.2	25	20.3	14.1	6.2	1.7	540	148	148	148	148	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.9	18	24	20.8	18.2	2.6	1.3	454	129	129	129	129	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.9	15.4	27	26.8	22.5	4.3	1.4	437	141	141	141	141	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.9	16.6	36	26.3	22.1	4.2	1.7	505	138	138	138	138	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	298	9.6	20.8	31	21.5	16.5	5	1.5	513	129	129	129	129	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.3	13.4	18	31.2	26.4	4.7	1.1	520	140	140	140	140	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.6	16.6	19	25.7	23	3.8	1.4	507	136	136	136	136	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.6	22.6	33	15.3	12.2	3.1	1.6	487	129	129	129	129	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.3	16.4	23	23.2	20.2	3.1	1.1	451	131	131	131	131	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.8	16.1	30	25.7	21.8	3.9	1	528	135	135	135	135	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	291	9.4	16.1	24	28.2	23.1	5.2	1.5	511	149	149	149	149	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.7	21	35	18.2	12.8	5.4	1.1	485	118	118	118	118	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.7	18.1	36	22.4	18.2	4.2	1.4	508	128	128	128	128	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	305	9	22.1	32	20.7	16.5	3.8	1.7	314	108	108	108	108	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	310	9.3	22.7	36	20.9	16.2	4.6	1.3	526	126	126	126	126	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	288	9.9	14	30	31.9	27.5	4.4	1.2	513	142	142	142	142	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.6	15.1	20	31.9	27.8	4.1	0.9	383	120	120	120	120	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	289	9.3	19.3	37	21.6	16.9	4.7	1.1	476	127	127	127	127	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	313	9.3	21.4	35	23.9	19.4	4.5	1.6	489	125	125	125	125	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.3	17.6	18	22.5	18.1	4.4	1.7	517	151	151	151	151	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.4	17.6	23	24.9	21.3	3.7	1.1	497	121	121	121	121	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	305	9.2	22.7	28	29.1	15.5	4.5	1.5	440	119	119	119	119	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	8.9	20.4	32	20.9	12.9	8.1	1.7	540	140	140	140	140	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	287	8.8	18.9	32	22.8	15.7	7.1	1.4	507	139	139	139	139	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	287	9	22.1	21	15.5	12.6	3.9	1.7	366	119	119	119	119	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.7	15.1	35	29.4	25.3	4.1	1.7	531	140	140	140	140	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	8.7	14.8	18	31.7	28.1	3.6	1.6	434	156	156	156	156	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.9	18	37	24.6	20.4	4.2	1.6	438	120	120	120	120	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	291	8.9	20.2	28	21.6	16.6	3	1.7	313	103	103	103	103	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	8.1	14.9	28	30.3	27	3.3	0.9	499	122	122	122	122	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	8.7	16.3	18	26.6	23.4	3.2	1	490	133	133	133	133	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.2	18.7	44	21.5	16.6	4.9	1.3	435	131	131	131	131	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	287	9.8	19.5	40	20.3	16.6	3.7	1.7	461	126	126	126	126	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	288	9.1	13	30	34.6	30	4.5	1.6	549	144	144	144	144	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	288	9.9	16.3	33	27.1	22.6	4.5	1.7	488	140	140	140	140	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	289	8.4	21.4	22	18.9	15.1	3.8	1.6	544	109	109	109	109	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.9	16.8	45	25.1	22	4.1	1.1	390	127	127	127	127	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	287	9.6	18.3	27	20.7	16.6	4.1	1.3	485	139	139	139	139	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	287	9.8	17.1	28	24.1	21	3.1	1.2	448	136	136	136	136	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.8	17.9	19	23	19.4	3.6	1.6	499	131	131	131	131	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	8.6	19.6	28	23.7	18.5	4.8	1.3	384	117	117	117	117	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	290	9.7	18.2	35	24.8	19.4	5.5	1.4	506	137	137	137	137	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.7	18.9	27	22.5	17.1	5.4	1.6	503	143	143	143	143	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.9	15.5	32	28.4	23	5.3	1.3	524	135	135	135	135	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.9	15.4	29	28.3	25.3	3.1	1.4	471	95	95	95	95	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.6	17.3	22	24.2	20.5	3.7	1.7	532	120	120	120	120	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	9.9	16.6	35	26.2	21.4	4.8	1.6	520	154	154	154	154	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.1	19.1	30	21.1	16.4	4.7	1.7	550	133	133	133	133	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.8	17.8	25	23.1	20.2	2.9	1.4	450	136	136	136	136	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	286	8.8	21	29	20.1	14.8	5.4	1.5	523	127	127	127	127	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	285	9.5	21.1	35	17.8	13	4.8	1.5	547	147	147	147	147	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根・人参・大根)	干し椎茸	干し椎茸
漬物のしんじかん	288	9.2	16.8	26	25.8	21.6	4.4	1.1	516	155	155	155	155	漬物のしんじかん	ごぼうのしんじかん	漬物(大根		