



ベネッセのおうちごはん

2024年4月【定期便】7食・14食 献立表

冷凍やわらか食

※【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

4/1 (月) ～ 4/7 (日) お届け分	ひき肉と豆腐の 甘味噌煮	豚肉のプルコギ風	めばるの 海鮮風トマトソース	牛肉の卵とじ	さわらの照り焼き風	豚カツ 生姜玉葱ソース	ホキの西京焼き風
	鶏肉の ケチャップソース	たらのみぞれあん	豚肉と野菜の 青じそおろしソース	かれのい 山椒焼き風	和風カレー	さばのつけ焼き	コロケ トマトソース
4/8 (月) ～ 4/14 (日) お届け分	チキンカレー	八宝菜	イカフライ	牛肉のすき焼き	さわらの マスタードソース	回鍋肉風	さばの梅煮
	豚肉の ハヤシソース	ホキの バターポン酢ソース	豚肉の 金山寺味噌漬け	かれのい 粕漬け	チキンの トマト煮込み	たらの クリームソース	味噌カツ
4/15 (月) ～ 4/21 (日) お届け分	クリームコロケ デミソース	鶏肉の南蛮漬け	さばの照り煮	ビーフシチュー	赤魚の 玉葱ソース	牛肉の 和風あん	たらの幽庵焼き
	肉じゃが	めばると野菜の 和風あん	豚肉の生姜焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き風	ポークチャップ	ホキの香味ソース	カツカレー
4/22 (月) ～ 4/28 (日) お届け分	ひき肉と大豆の カレー	豚肉のカツ煮	さわらの アクアパッツァ風	牛肉と野菜の オイスターソース	たらの 甘酢あんかけ	チキンの クリームソース	ホキの トマトソース
	豚肉の 柚子ポン酢ソース	さばの味噌煮	鶏肉の 白味噌あんかけ	あじの 生姜あんかけ	ポークビーンズ	赤魚の照り煮	酢鶏
4/29 (月・祝) ～ 5/5 (日・祝) お届け分	とろとろ卵の 中華あんかけ	豚肉のしぐれ煮	たらの煮つけ	豚肉の トマトソース	さばのポン酢焼き	チキンの チーズソース	たらの照り焼き風
	鶏肉と野菜の煮物	赤魚の生姜煮	親子煮	かれのい 柚子味噌だれ	ビーフカレー	海老のケチャップ煮	豆腐の 中華風旨煮

*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
豆腐の中華風旨煮	326	20.3	17.1	65	23	19.8	3.2	2	467	247	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン/落花生/乳成分
ビーフカレー	325	18.6	17.1	51	25.2	20.9	4.3	1.6	523	210	牛肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/鶏肉/卵
海老のケチャップ煮	335	18.6	13.4	77	35.1	31.2	3.9	1.9	519	240	大豆/小麦/えび/米/豚肉/鶏肉/ごま/乳成分/卵
豚肉のトマトソース	325	19.7	17.6	71	22.4	18.4	4	2	497	242	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/米
さばのボン酢焼き風	335	18.4	18.9	46	22.8	19.3	3.5	2	475	233	米/小麦/オレンジ/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/さば
鶏肉のケチャップソース	325	22.7	14.7	57	25.5	20.7	4.8	2	599	238	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/卵/ゼラチン
たらの煮付け	332	22	14.2	58	29.5	24.9	4.7	1.4	655	270	小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/卵/ごま
親子煮	325	18.2	17.7	76	23.3	20.9	2.3	1.5	412	247	鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/さば
たらの照り焼き風	330	19.9	16.2	54	26.9	23.3	3.6	1.5	484	262	小麦/大豆/米/魚介類/乳成分/鶏肉/ごま/卵
チキンチーソース	331	18.6	17.9	50	24.4	21.7	2.7	1.7	389	242	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/豚肉/りんご/ごま/米
かれいのゆず味噌だれ	326	21.3	19.6	57	15.5	11.5	4	1.8	451	229	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご/ごま
豚肉のしくれ煮	334	18.4	17.2	61	26.6	21.8	4.8	1.6	576	243	豚肉/小麦/大豆/米/乳成分/卵/りんご
赤魚の生姜煮	327	18.3	14.6	44	31.2	27.1	4	1.6	585	195	小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/乳成分/卵/さば
とろろ卵の中華あんかけ	329	20.8	18.5	89	19.9	17.7	2.2	1.5	436	210	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/ごま/豚肉/米/くるみ
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	329	19.6	14.9	64	29.7	26.9	2.8	2.2	473	171	鶏肉/大豆/ごま/小麦/米/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵
豚肉のブルコギ風	325	18.3	17.7	60	22.6	18.7	3.9	1.7	472	218	豚肉/大豆/小麦/米/ごま/落花生/卵/乳成分
鯖のつけ焼き	335	20.5	17.5	55	24.4	19.4	5	1.7	591	225	大豆/卵/乳成分/豚肉/小麦/鶏肉/ごま/米/落花生/さば
牛肉の卵とじ	333	20	16.4	74	26.6	22.8	3.8	1.7	475	231	牛肉/卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/米/ごま
さわらの照り焼き風	328	20.7	18.8	76	19.2	15.4	3.8	1.9	656	272	小麦/大豆/米/鶏肉/さば/卵/ゼラチン/ごま
豚かつ生姜玉ねぎソース	327	21.2	17.8	49	20	16.3	3.7	1.9	488	241	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/オレンジ/鶏肉/米/乳成分/さば/りんご/ごま
ほきの西京焼き風	329	18.6	15.3	57	29.7	25	4.7	1.6	643	209	大豆/鶏肉/小麦/豚肉/卵/ごま/米
鶏肉と野菜の煮物	325	21.3	15.1	54	25.8	21.8	4	1.3	570	258	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/りんご
たらのみぞれあん	329	18.3	13.7	50	33.8	30.2	3.6	1.5	550	288	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/ごま/鶏肉/ゼラチン
豚肉と野菜の青じそおろしソース	330	19.7	20.1	86	17	13.9	3.1	2.2	340	214	豚肉/小麦/さば/大豆/米/ごま/卵/乳成分/鶏肉
かれいの山椒焼き	326	20.6	18.6	61	19	15.8	3.2	1.8	496	224	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/落花生/卵/ごま
和風カレー	325	20.4	17.6	63	22.2	17.9	4.3	1.9	521	203	豚肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/りんご/鶏肉/卵/ゼラチン
めばるの海鮮風トマトソース	325	20.6	20.1	75	16.6	13.1	3.5	1.6	588	231	えび/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/小麦/ゼラチン/りんご
コロッケマトソース	325	18.5	13.7	32	32.4	28.5	3.8	1.7	534	255	乳成分/小麦/牛肉/大豆/鶏肉/りんご/卵/豚肉
チキンカレー	329	18.5	14.4	59	31.9	27.8	4.1	1.9	657	222	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/卵/米
八宝菜	325	20.4	18.4	66	19.9	16.5	3.4	2.1	431	201	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/りんご
イカフライ	326	18.2	18.4	66	20.9	17.6	3.3	1.7	384	231	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/魚介類/鶏肉/豚肉/米/ゼラチン/ごま
牛肉のすき焼き	325	18.3	20.2	45	18.2	14.3	3.9	1.9	580	188	牛肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/さば
さわらのマスタードソース	330	18.9	19.9	62	19.5	14.9	4.6	1.9	686	285	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/りんご/鶏肉/落花生
回鍋肉風	325	20.6	15.1	72	27.1	23.7	3.5	1.9	528	229	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/米
さばの梅煮	335	21.8	19.2	56	19.3	15.3	4	1.8	445	262	さば/小麦/大豆/米/りんご/卵/乳成分/豚肉/ゼラチン/ごま
豚肉のハヤシソース	325	19.9	18	69	21.7	18.3	3.4	1.9	441	210	豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば
ほきのバターボン酢ソース	330	18.3	18.1	57	22.8	19.1	3.6	2.1	516	185	大豆/小麦/オレンジ/乳成分/米/鶏肉/卵/豚肉/ゼラチン
豚肉の金山寺味噌漬け	326	19.1	15.2	58	28.8	22.7	6.1	1.7	498	207	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/鶏肉/卵
かれいの粕漬け	325	19.1	18.3	53	21.2	18.2	3	2.1	447	190	ゼラチン/卵/小麦/オレンジ/大豆/米/鶏肉/ごま/りんご
チキンのトマト煮込み	326	20.4	20.6	83	15.4	12.9	2.5	1.6	429	208	鶏肉/大豆/小麦/りんご/乳成分/卵/落花生/米
たらのクリームソース	326	18.3	16	54	28.1	24.2	3.9	1.7	523	270	乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/鶏肉/ゼラチン
味噌カツ	335	18.3	15.3	32	30.6	26.3	4.3	1.6	479	240	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/ごま
クリームコロッケデミソース	335	19.7	16.2	43	27.8	23.3	4.5	2	504	188	卵/乳成分/小麦/えび/かに/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/りんご
鶏肉の南蛮漬け	327	21.8	14	52	29.2	26.3	2.9	2	476	236	鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/米/ごま/りんご
さばの照り煮	331	21.8	15.5	58	26.1	22.7	3.5	2.1	426	265	さば/小麦/大豆/鶏肉/ごま/米/乳成分/豚肉/りんご
ビーフンチュー	333	20.2	18.2	59	23	19.4	3.7	2	609	210	牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン/鶏肉
赤魚の玉葱ソース	329	18.2	16.4	68	27.7	23	4.7	1.3	483	196	大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵/乳成分
牛肉の和風あん	326	19.8	15.3	52	28	23.9	4.1	1.8	615	193	牛肉/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/卵/ゼラチン/ごま
たらの幽庵焼き	326	18.7	17.3	50	24.2	20.2	4	1.7	524	242	小麦/大豆/米/乳成分/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば
肉じゃが	325	19.6	18	57	21.4	17.6	3.9	1.5	581	226	牛肉/大豆/小麦/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま
めばると野菜の和風あん	329	20.2	15.2	63	28.6	22.9	5.7	1.2	625	219	小麦/大豆/米/豚肉/鶏肉/ごま/卵
豚肉の生姜焼き	330	19.5	19	110	20.7	17.3	3.4	2	412	195	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/オレンジ/卵/乳成分/かに/ゼラチン/米/ごま/さば
さけのちゃんちゃん焼き風	325	19.2	18.5	46	20	16	3.9	2.1	574	236	さけ/大豆/小麦/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/卵/落花生
ホークチャップ	327	19.4	18	82	21.6	19.5	2.1	2	344	217	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/卵/乳成分/りんご/ごま/米
ほきの香味ソース	330	18.2	16.5	37	27.6	21.6	5.9	1.9	596	253	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/米/乳成分/ごま/卵/さば
カツカレー	334	18.5	15	44	31	27.3	3.7	2.1	398	210	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/バナナ/りんご/鶏肉/ごま/米
ひき肉と大豆のカレー	328	18.5	18.8	53	22.2	17.3	4.9	1.9	587	182	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/バナナ/豚肉/りんご/ゼラチン/卵/米
豚肉のカツ煮	334	18.2	18.5	49	22.8	19.6	3.2	1.5	390	237	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/りんご
さわらのアクアパッツァ風	330	21.5	15	65	27.9	22.9	5.1	1.9	729	290	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/米
牛肉と野菜のオイスターソース	325	18.2	17.4	57	24.1	18.3	5.9	1.8	574	212	牛肉/大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/卵/乳成分/米/りんご/さば
たらの甘酢あんかけ	326	18.8	17.4	60	24.3	22.4	1.9	1.8	444	193	小麦/大豆/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/ゼラチン
チキンのクリームソース	327	21.6	16.8	90	22.9	19	4	1.7	538	225	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/かに/ゼラチン/米/ごま/豚肉/りんご/さば
ほきのトマトソース	326	19.4	19.7	66	18.1	15	3.1	1.7	475	223	小麦/鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/ゼラチン/米
豚肉の柚子ボン酢ソース	326	19.9	17.4	68	22.5	19.5	3	1.9	404	202	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/卵/米/鶏肉/りんご/ごま
さばの味噌煮	333	21.7	16.6	52	24.1	20.7	3.4	2	537	216	さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま/豚肉/りんご
鶏肉の白味噌あんかけ	329	23.4	13.2	92	28.9	24.4	4.5	1.6	520	221	鶏肉/大豆/小麦/卵/乳成分/かに/ゼラチン/米/ごま/豚肉
あじの生姜あんかけ	333	18.4	17.2	73	26.7	22.2	4.6	1.7	614	241	小麦/大豆/鶏肉/米/卵/乳成分
ホークビーンズ	330	19.7	16.7	55	26.2	21.6	4.5	1.8	554	210	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/ゼラチン
赤魚の照り煮	332	18.5	16.4	59	27.6	23.3	4.3	1.9	520	228	小麦/大豆/米/魚介類/卵/乳成分/豚肉/ごま/さば
酢鶏	327	19.2	16.7	64	24.7	21.8	2.9	1.9	319	220	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/ごま/りんご/豚肉/米