ベネッセのおうちごはん　2026年12月【定期便】 7食・14食 献立表

冷凍やわらか食

※【定期便】7食は14食セットの枠内で組み合わせてのお届けとなります。

11/30（月）～12/6（日）お届け分	豆腐の中華風旨煮	ポークカレー	海老のケチャップ煮	豚肉のトマトソース	さばのポン酢焼き	鶏肉と野菜の煮物	たらの煮つけ
	親子煮	たらの照り焼き風	チキンのチーズソース	かれいのゆず味噌だれ	豚肉のしぐれ煮	赤魚の生姜煮	とろとろ卵の中華あんかけ
12/7（月）～12/13（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	豚肉の卵とじ	さわらの照り焼き風	豚カツ生姜玉ねぎソース	ほきの西京焼き風
	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	かれいの山椒焼き風	和風カレー	鯖のつけ焼き	コロッケトマトソース
12/14（月）～12/20（日）お届け分	チキンカレー	八宝菜	エビフライ	豚肉のすき焼き風	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	ほきのバターポン酢ソース	豚肉の金山寺味噌漬け	かれいの粕漬け	チキンのトマト煮込み	たらのクリームソース	味噌カツ
12/21（月）～12/27（日）お届け分	クリームコロッケデミソース	鶏肉の南蛮漬け	さばの照り煮	ポークシチュー	赤魚の玉葱ソース	豚肉の和風あん	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	さけのちゃんちゃん焼き風	ポークチャップ	ほきの香味ソース	カツカレー
12/28（月）～1/3（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	豚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	ほきのトマトソース
	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	かれいの生姜あんかけ	ポークビーンズ	赤魚の照り煮	酢鶏

＊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やわらか強化食　栄養価＞＞

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	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
豆腐の中華風旨煮	325	19.9	17.2	62	22.8	19.6	3.2	2.0	463	246	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン/落花生/乳成分	豆腐の中華風旨煮	ささみと大豆の煮物	卵焼き	いんげんのピーナツ和え	じゃが芋のアリオリソース
ポークカレー	328	20.2	16.6	65	25.4	21.1	4.3	1.7	418	193	大豆 / 小麦 / 鶏肉 / 豚肉 / 乳成分 / バナナ / りんご / 卵	ポークカレー	じゃがいものコンソメ煮	ブロッコリーのマヨ和え	金時豆	GPの甘煮
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	海老のケチャップ煮	豚肉の塩だれ	大豆のカレー和え	ブロッコリーの甘酢	さつま芋のあんこ煮
豚肉のトマトソース	325	19.2	17.8	61	22.3	18.3	4.0	1.9	455	196	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/米	豚肉のトマトソース	あさりとハムのクリームソース	ブロッコリーのサラダ	ひじきの大豆煮	大根のマリネ
さばのポン酢焼き風	335	18.2	18.9	41	22.8	18.7	3.5	2.0	454	210	米/小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/さば	さばのポン酢焼き風	さつま芋サラダ	カリフラワーのマリネ	昆布豆	小松菜の辛し和え
鶏肉のケチャップソース	325	22.4	14.6	54	25.8	20.9	4.9	2.0	601	240	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/卵/ゼラチン	鶏肉のケチャップソース	豆腐と大豆の中華あんかけ	人参の白和え	南瓜の中華和え	卵焼き
たらの煮付け	332	22.0	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	たらの煮付け	ささみのバター醤油がけ	南瓜のいとこ煮	いんげんのマヨ和え	大豆のごま和え
親子煮	326	18.2	17.8	71	23.2	20.9	2.3	1.5	392	228	鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/さば	親子煮	さつま芋サラダ	人参の甘煮	菜の花の青じそ風味	筍の木の芽和え
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	たらの照り焼き風	ささみのごまだれ	GPの甘煮	大学芋	ひじきサラダ
チキンチーズソース	328	18.2	17.0	51	25.7	22.9	2.8	1.6	393	250	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/豚肉/りんご/ごま	チキンチーズソース	豚肉のトマトソース	菜の花のサラダ	大豆の煮物	豆腐のみたらし風
かれいのゆず味噌だれ	333	18.2	21.9	55	15.3	11.3	4.0	1.7	448	214	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご/ごま	かれいのゆず味噌だれ	鶏肉と大豆のサラダ	ひろうすのあんかけ	カリフラワーのトマト和え	人参の白和え
豚肉のしぐれ煮	335	18.2	17.4	50	26.5	21.8	4.8	1.6	534	207	豚肉/小麦/大豆/米/乳成分/卵/りんご/鶏肉	豚肉のしぐれ煮	ポテトサラダ	蓮根の梅和え	ひじきと大豆の煮物	いんげんのマヨカレー
赤魚の生姜煮	329	18.2	14.6	44	31.7	27.7	4.1	1.6	585	195	小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/乳成分/卵/さば	赤魚の生姜煮	豆腐のそぼろあん	カリフラワーのマヨ和え	金時豆	じゃが芋と昆布の和え物
とろと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	とろとろ卵の中華あんかけ	鶏肉の和風あん	人参の白和え	ほうれん草のソテー風	蓮根のくるみ和え
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	325	19.2	14.3	62	30.5	27.6	2.9	2.1	470	171	鶏肉/大豆/ごま/小麦/米/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	白菜と豚肉の塩だれ	卵焼き	蓮根のきんぴら	さつま芋のあんこ煮
豚肉のブルコギ風	335	18.2	18.8	51	22.6	18.7	3.9	1.7	430	185	豚肉/大豆/小麦/米/ごま/落花生/卵/乳成分/鶏肉	豚肉のブルコギ風	南瓜と根菜の煮物	大豆のピーナツ和え	ハムサラダ	たけのこの和風あん
鯖のつけ焼き	335	20.3	17.6	50	24.4	19.4	5.0	1.6	570	202	大豆/卵/豚肉/小麦/鶏肉/ごま/米/落花生/さば	鯖のつけ焼き	南瓜サラダ	ささみのごま和え	グリンピースの和え物	昆布豆
豚肉の卵とじ	325	21.7	14.9	88	26.2	22.4	3.8	1.8	425	240	大豆 / 小麦 / 米 / 卵 / 乳成分 / 鶏肉 / 豚肉 / ごま	豚肉の卵とじ	鶏肉のごま煮	人参のマヨ和え	大根の酢味噌和え	金時豆
さわらの照り焼き風	326	20.2	19.0	75	18.8	14.9	3.8	1.8	651	271	小麦/大豆/米/鶏肉/さば/卵/ゼラチン/ごま	さわらの照り焼き風	鶏みそじゃが煮	カリフラワーのカレー和え	卵焼き	ひじきと大豆の煮物
豚かつ生姜玉ねぎソース	330	21.0	18.2	46	20.1	16.3	3.8	1.9	474	227	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	豚かつ生姜玉ねぎソース	ささみとグリンピースのバター醤油がけ	大豆のハムサラダ	里芋の梅和え	豆腐の胡麻和え
ほきの西京焼き風	329	18.6	15.3	57	29.7	25.0	4.7	1.6	643	209	大豆/鶏肉/小麦/豚肉/卵/ごま/米	ほきの西京焼き風	ブロッコリ-とささ身のトマトソース	じゃが芋のマヨ和え	菜の花のごま和え	蓮根のそぼろあんかけ
鶏肉と野菜の煮物	325	21.0	15.3	47	25.7	21.7	4.0	1.3	538	224	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/豚肉/りんご	鶏肉と野菜の煮物	豆腐あんかけ	南瓜のいとこ煮	大豆の梅和え	ブロッコリーサラダ
たらのみぞれあん	331	18.2	13.9	39	33.7	30.1	3.6	1.5	506	245	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/ごま/鶏肉/ゼラチン	たらのみぞれあん	さつま芋サラダ	ブロッコリーの和風ごま和え	人参のグラッセ	金時豆
豚肉と野菜の青じそおろしソース	325	20.3	18.7	71	18.5	14.4	4.1	2.2	354	213	豚肉/小麦/さば/大豆/米/ごま/卵/鶏肉	豚肉と野菜の青じそおろしソース	ひじきとあさりの煮物	小松菜の辛し和え	GPのトマト和え	大豆のサラダ
かれいの山椒焼き	332	18.4	20.3	60	19.0	15.8	3.2	1.8	480	220	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/落花生/卵/ごま	かれいの山椒焼き風	ささみとあさりのバター醤油煮	じゃが芋のピーナツ和え	カリフラワーのマヨ和え	大豆の煮物
和風カレー	325	20.1	17.4	61	22.9	18.5	4.4	2.0	524	206	豚肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/りんご/鶏肉/卵/ゼラチン	和風カレー	大豆のチリコンカン	ブロッコリーの甘煮	ささみ味噌バター	卵焼き
めばるの海鮮風トマトソース	328	20.4	20.5	75	16.4	12.9	3.5	1.5	586	231	えび/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/小麦/ゼラチン/りんご	めばるの海鮮風トマトソース	ほうれん草とささみのバターソテー風	ポテトサラダ	卵焼き	大豆のマヨマスタード和え
コロッケトマトソース	328	18.4	14.1	31	31.8	28.0	3.9	1.8	498	242	乳成分 / 小麦 / 鶏肉 / 大豆 / りんご / 牛肉 / 豚肉 / 卵 / 米	コロッケトマトソース	ささみのクリームソース	人参の甘煮	大豆の甘煮	カリフラワーのマリネ
チキンカレー	329	18.2	14.6	51	31.8	27.7	4.1	1.9	626	187	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/卵/米	チキンカレー	南瓜のマヨサラダ	金時豆	ほうれん草の和え物	つぼ漬け
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	八宝菜	ひろうすのあんかけ	カリフラワーのマリネ	マヨネーズ和え	木の芽和え
エビフライ	325	18.3	18.3	48	20.7	17.4	3.3	1.5	369	221	大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/卵/えび/りんご/魚介類/米/ゼラチン/ごま	エビフライ	豚肉と大豆の煮物	卵焼き	人参サラダ	豆腐の胡麻和え
豚肉のすき焼き風	326	20.1	19.2	65	18.8	14.9	3.9	1.9	500	198	大豆 / 小麦 / 豚肉 / ごま / 卵 / さば	豚肉のすき焼き風	大根のあんかけ	ブロッコリーの辛し和え	里芋の味噌マヨ和え	昆布豆
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	さわらのマスタードソース	大豆のそぼろ煮	じゃが芋のマリネ	グリンピースのピーナツ和え	人参の甘煮
回鍋肉風	325	20.3	15.2	63	27.0	23.6	3.5	1.8	490	187	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/米	回鍋肉風	ほうれん草のハムソテー	大学芋	蓮根の甘酢	ブロッコリーの生姜醤油
さばの梅煮	330	21.2	19.0	46	19.2	15.1	4.0	1.7	405	220	さば/小麦/大豆/米/りんご/卵/乳成分/豚肉/ゼラチン/ごま/鶏肉	さばの梅煮	ポテトサラダ	卵焼き	菜の花のきんぴら	GPの白和え
豚肉のハヤシソース	325	19.6	18.1	62	21.6	18.2	3.4	1.9	414	180	豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	豚肉のハヤシソース	キャベツとハムのトマトソース	昆布豆	人参のマーマレード	ブロッコリーのサラダ
ほきのバターポン酢ソース	330	18.2	18.3	53	22.4	18.4	3.6	2.0	503	180	大豆/小麦/乳成分/米/鶏肉/卵/豚肉/ゼラチン	ほきのバターポン酢ソース	南瓜の肉味噌煮	大豆の甘煮	じゃが芋のサラダ	卵焼き
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	豚肉の金山寺味噌漬け	大豆のチリコンカン	南瓜のいとこ煮	人参のマヨ和え	菜の花の白和え
かれいの粕漬け	329	18.3	20.6	56	17.4	14.2	3.2	2.2	423	192	ゼラチン/卵/小麦/オレンジ/大豆/米/鶏肉/ごま/りんご	かれいの粕漬け	豆腐のそぼろあんかけ	卵の甘酢あんかけ	蓮根のオーロラソース	大豆の梅和え
チキンのトマト煮込み	326	20.4	20.1	60	16.7	13.7	3.0	1.7	467	195	鶏肉/大豆/小麦/りんご/乳成分/卵/落花生/米/豚肉	チキンのトマト煮込み	あさりとほうれん草のクリームソース	カリフラワーカレー和え	ジャーマンポテト	いんげんのピーナツ和え
たらのクリームソース	328	18.2	16.3	42	28.0	24.0	3.9	1.7	472	233	乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/鶏肉/ゼラチン	たらのクリームソース	ポテトのコンソメ煮	南瓜のいとこ煮	卵焼き	ブロッコリーのサラダ
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	味噌カツ	ささみと大豆の煮物	人参サラダ	菜の花のごま和え	金時豆
クリームコロッケデミソース	331	19.7	15.5	33	28.6	23.3	5.4	1.9	521	190	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/かに/ゼラチン/卵	クリームコロッケデミソース	鶏肉のコンソメ煮	じゃが芋のマリネ	GPのマヨマスタード和え	大豆のトマト和え
鶏肉の南蛮漬け	327	21.8	14.0	52	29.2	26.3	2.9	2.0	476	236	鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/米/ごま/りんご	鶏肉の南蛮漬け	ひろうすのあんかけ	じゃが芋のトマトソース	菜の花の和え物	たけのこの木の芽和え
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	さばの照り煮	鶏肉と蓮根の味噌煮	金時豆	あさりの酢味噌和え	白菜のサラダ
ポークシチュー	327	22.8	16.8	78	22.3	18.6	3.7	2.0	516	206	乳成分 / 小麦 / 牛肉 / 大豆 / りんご / 豚肉 / 卵 / ゼラチン / 鶏肉	ポークシチュー	ポテトサラダ	卵焼き	キャベツの磯和え	大豆の甘煮
赤魚の玉葱ソース	325	18.6	15.2	53	28.7	23.9	4.8	1.4	507	198	大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵	赤魚の玉葱ソース	豚肉と蓮根の炒り煮	人参の白和え	金時豆	じゃが芋のマヨ和え
豚肉の和風あん	325	21.4	14.2	68	28.4	24.3	4.1	1.8	550	204	大豆 / 小麦 / 米 / 豚肉 / 鶏肉 / 乳成分 / 卵 / ゼラチン / ごま	豚肉の和風あん	南瓜のコンソメ煮	卵焼き	蓮根の木の芽和え	大豆の胡麻和え
たらの幽庵焼き	326	18.7	17.3	50	23.8	19.7	4.1	1.7	532	245	小麦/大豆/米/乳成分/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	たらの幽庵焼き	ハンバーグデミソース	ひろうすのあんかけ	昆布豆	じゃが芋のマヨ和え
肉じゃが	327	21.2	17.8	59	21.2	16.7	4.5	1.5	525	213	大豆 / 小麦 / 米 / 豚肉 / 鶏肉 / りんご / 卵 / ごま	肉じゃが	大豆とハムのトマト和え	ブロッコリーの中華和え	カリフラワーのカレー和え	豆腐のみたらし風
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	めばると野菜の和風あん	豚肉の塩だれがけ	南瓜のいとこ煮	ほうれん草の白和え	大豆サラダ
豚肉の生姜焼き	330	19.5	19.0	110	20.7	17.3	3.4	2.0	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	豚肉の生姜焼き	かに入り卵蒸し（あんかけ）	じゃが芋の磯和え	人参のフレンチサラダ	ひじきと大豆の青じそ和え
さけのちゃんちゃん焼き風	325	19.2	18.5	46	20.0	16.0	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	さけのちゃんちゃん焼き風	じゃが芋のそぼろ煮	人参のマヨマスタード	大豆のピーナツ和え	菜の花の辛し和え
ポークチャップ	326	19.2	18.1	77	21.6	19.5	2.1	2.0	323	194	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/卵/乳成分/りんご/ごま/米	ポークチャップ	さつま芋サラダ	カリフラワーのマリネ	人参のグラッセ	あさりの胡麻和え
ほきの香味ソース	334	18.3	17.0	23	27.6	21.7	5.9	1.8	541	211	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/米/乳成分/ごま/卵/さば	ほきの香味ソース	大豆とハムのサラダ	大根のマヨ和え	南瓜のいとこ煮	ひじき煮
カツカレー	329	18.3	14.7	43	30.8	27.0	3.7	2.1	395	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	カツカレー	ささみのクリームソース	卵焼き	金時豆	菜の花のごまみそ
ひき肉と大豆のカレー	329	18.2	19.1	45	21.9	17.0	4.9	1.9	553	146	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	ひき肉と大豆のカレー	じゃが芋とハムのソテー	卵焼き	いんげんの和風和え	カリフラワーのサラダ
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	豚肉のカツ煮	豆腐とささみの煮物	蓮根の梅しそ和え	人参のマーマレード	大豆サラダ
さわらのアクアパッツァ風	330	21.5	15.0	65	27.9	22.9	5.1	1.9	729	290	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/米	さわらのアクアパッツァ風	鶏肉のクリームソース	ポテトのマヨかけ	金時豆	ひじきと大豆の煮物
豚肉と野菜のオイスターソース	325	20.8	16.5	54	23.6	17.7	5.9	2.0	504	202	大豆 / 小麦 / ごま / 鶏肉 / 豚肉 / 米 / 乳成分 / りんご / さば	豚肉と野菜のオイスターソース	ほうれん草のハムソテー	カリフラワーのマリネ	昆布豆	GPの白和え
たらの甘酢あんかけ	326	19.9	16.3	56	25.8	23.6	2.2	1.8	447	194	大豆 / 小麦 / 鶏肉 / りんご / 卵 / ごま / ゼラチン	たらの甘酢あんかけ	鶏肉と茄子のトマト煮込み	大学芋	人参の胡麻ドレ和え	卵焼き
チキンのクリームソース	327	21.6	16.8	90	22.9	19.0	4.0	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	チキンのクリームソース	かに入り卵蒸し（あんかけ）	じゃが芋のマヨマスタード和え	小松菜の胡麻和え	昆布豆
ほきのトマトソース	325	19.2	19.8	66	17.9	14.8	3.1	1.7	473	222	小麦/鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/ゼラチン/米	ほきのトマトソース	ささみとあさりのクリームソース	卵焼き	さつま芋サラダ	ひじきと大豆の煮物
豚肉の柚子ポン酢ソース	327	18.4	18.9	70	21.0	17.8	2.6	1.8	404	183	豚肉/小麦/大豆/卵/米/鶏肉/りんご/ごま	豚肉の柚子ポン酢ソース	ひろうすのあんかけ	じゃが芋の磯和え	ほうれん草の和風あえ	蓮根のきんぴら
さばの味噌煮	333	21.7	16.6	52	24.1	20.7	3.4	2.0	537	216	さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま/豚肉/りんご	さばの味噌煮	豆腐のそぼろ煮	さつま芋の甘煮	白菜の酢味噌和え	大豆のトマトソース
鶏肉の白味噌あんかけ	329	23.3	13.3	90	28.9	24.4	4.5	1.6	508	208	鶏肉/大豆/小麦/卵/乳成分/かに/ゼラチン/米/ごま/豚肉	鶏肉の白味噌あんかけ	かに入り卵蒸し（あんかけ）	南瓜のいとこ煮	大豆のごまみそ和え	かぶのサラダ
かれいの生姜あんかけ	335	18.2	14.0	51	35.1	29.5	5.6	1.5	657	201	小麦/大豆/鶏肉/米/卵/豚肉/ゼラチン	かれいの生姜あんかけ	じゃが芋のひき肉あんかけ	金時豆	ほうれん草のハム和え	大豆の甘煮
ポークビーンズ	325	18.9	16.3	44	26.5	22.0	4.6	1.8	515	167	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/ゼラチン	ポークビーンズ	キャベツのコンソメ煮	卵焼き	りんごコンポート	じゃが芋の塩和え
赤魚の照り煮	335	18.2	17.1	50	27.6	23.3	4.3	1.9	482	191	小麦/大豆/米/魚介類/卵/鶏肉/豚肉/ごま/さば	赤魚の照り煮	大豆とハムのサラダ	人参の白和え	あさりの青じそ和え	さつま芋のあんこ煮
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	酢鶏	豚肉の中華あんかけ	ブロッコリーサラダ	大豆のごま和え	あさりの煮物