



# ベネッセのおうちごはん

## 2026年7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

6/29 (月) ～ 7/5 (日) お届け分	カツカレー	肉じゃが	さばの照り煮	ビーフシチュー	めばると野菜の和風あん	豚肉の生姜焼き	赤魚の玉葱ソース
	牛肉の和風あん	たらの幽庵焼き	ポークチャップ	さけのちゃんちゃん焼き風	鶏肉の南蛮漬け	ほきの香味ソース	クリームコロケデミソース
7/6 (月) ～ 7/12 (日) お届け分	チキンのクリームソース	酢鶏	たらの甘酢あんかけ	牛肉と野菜のオイスターソース	さばの味噌煮	鶏肉の白味噌あんかけ	赤魚の照り煮
	ポークビーンズ	ほきのトマトソース	豚肉の柚子ポン酢ソース	あじの生姜あんかけ	豚肉のカツ煮	さわらのアクアパッツァ風	ひき肉と大豆のカレー
7/13 (月) ～ 7/19 (日) お届け分	豆腐の中華風旨煮	ビーフカレー	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
7/20 (月・祝) ～ 7/26 (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	コロケトマトソース
7/27 (月) ～ 8/2 (日) お届け分	チキンカレー	八宝菜	エビフライ	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	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

\*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>> ※使用食材のリニューアルのため、26/4/1で切分より栄養価の変更がございます。

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	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
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	ビーフカレー	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	19.7	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	豚肉のトマトソース	あさりとベーコンのクリームソース	ブロッコリーのサラダ	ひじきの大豆煮	大根のマリネ
さばのボン酢焼き風	335	18.5	18.8	46	22.9	18.7	3.5	2	475	233	米/小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/さば	さばのボン酢焼き風	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	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	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	大豆のいとこ煮	大豆のごま和え
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	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	329	18.6	17.6	51	24.6	21.9	2.8	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	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	豆腐の煮物	豆腐のみたらし風
かれのいゆず味噌だれ	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/りんご/ごま	かれのいゆず味噌だれ	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	豚肉のしくれ煮	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	ほうれん草のソーテー風	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/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	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	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	20.5	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	鯖のつけ焼き	豆腐の味噌煮	ささみのごま和え	グリーンピースの和え物	昆布豆
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	牛肉の卵とじ	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	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	鶏ももじゃが煮	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	325	21.2	17.6	49	20.1	16.3	3.8	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	豚かつ生姜玉ねぎソース	豚かつ生姜玉ねぎソース	ささみとグリー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
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	ほきの西京焼き風	ブロッコリー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	21.3	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	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	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	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	20.4	18.7	73	18.5	14.4	4.1	2.2	362	222	豚肉/小麦/さば/大豆/米/ごま/卵/乳成分	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
かれのいゆず焼き	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	かれのいゆず焼き	大豆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	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	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
めばると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	めばるとの海鮮風トマトソース	ほうれん草とささみのバターソーテー風	ポテトサラダ	卵焼き	大豆のマヨマスタード和え
コロケットマトソース	335	18.5	14.8	31	31.7	27.7	4	1.8	528	243	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/牛肉/豚肉/卵/米	コロケットマトソース	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	18.5	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	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	つば漬け
八宝菜	325	20.4	18.8	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
牛肉のすき焼き	327	18.2	20.2	45	18.5	14.6	3.9	1.9	580	188	牛肉/大豆/小麦/ごま/卵/さば	牛肉のすき焼き	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	さわらのあん煮	じゃが芋のマリネ	人参の白和え	グリーンピースのピーナツ和え
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	回鍋肉風	ほうれん草のベーコンソーテー	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	21.6	18.8	55	19.3	15.2	4	1.8	443	261	さば/小麦/大豆/米/りんご/卵/乳成分/豚肉/ゼラチン/ごま	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	19.9	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	豚肉のハヤシソース	ベーコンとキャベツのトマトソース	昆布豆	人参のマーマレード	ブロッコリーのサラダ
ほきのバターボン酢ソース※	330	18.2	18.3	56	22.4	18.4	3.6	2	513	190	大豆/小麦/乳成分/米/鶏肉/卵/ゼラチン	ほきの肉味噌煮	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	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	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
かれの粕漬	325	19.1	18.3	53	21.1	18.1	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	かれの粕漬	豆腐のそぼろあんかけ	さつま芋の甘煮	蓮根のオーロラソース	大豆の梅和え
チキンのトク煮込み	326	20.5	20.1	62	16.7	13.7	3	1.8	478	207	鶏肉/大豆/小麦/りんご/乳成分/卵/落花生/米/豚肉	チキンのトク煮込み	チキン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	じゃが芋のピーナツ和え	いんげんのピーナツ和え
たらのクリームソース※	329	18.2	16.5	54	27.9	24	3.9	1.7	521	271	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	ブロッコリーのサラダ	卵焼き
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
クリームコロケデミソース	334	19.9	15.5	33	28.9	23.5	5.4	1.9	523	192	卵/乳成分/小麦/えび/かに/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/りんご	クリームコロケデミソース	クリームソース煮	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	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	鶏肉の南蛮漬	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
ビーフシチュー※	329	20	17.9	58	22.8	19.1	3.7	1.9	607	210	牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン/鶏肉	ビーフシチュー	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	じゃが芋のマヨ和え	金時豆
牛肉の和風あん※	325	19.7	15.1	51	28.1	24	4.1	1.8	615	195	牛肉/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/卵/ゼラチン/ごま	牛肉の和風あん	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	325	19.6	18	45	21.6	17.2	4.5	1.5	618	226	牛肉/大豆/小麦/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま	肉じゃが	大豆とベーコンのトマト和え	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	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	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	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	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	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	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	330	18.2	16.5	37	27.6	21.6	5.9	1.9	596	253	大豆/小麦/豚肉/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	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	菜の花のごまみそ	金時豆
ひき肉と大豆のカレー※	325	18.2	18.6	52	21.9	17.1	4.9	1.9	584	181	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	じゃが芋とベーコンのソーテー	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	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
牛肉と野菜のオイスターソース	326	19.4	17	44	24.1	18.2	5.9	2	598	224	牛肉/大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/卵/乳成分/米/りんご/さば	牛肉と野菜のオイスターソース	ほうれん草のベーコンソーテー	カリフラワーのマリネ	GPの白和え	昆布豆
たらの甘酢あんかけ※	325	18.4	17	58	25.3	23.3	2	1.8	441	193	小麦/大豆/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/ゼラチン	たらの甘酢あんかけ	牛肉のトマト煮込み	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</										