



ベネッセのおうちごはん

2024年11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

10/28 (月) ～ 11/3 (日・祝) お届け分	コロッケトマトソース	和風カレー	たらのみぞれあん	牛肉の卵とじ	めばるの海鮮風 トマトソース	鶏肉の ケチャップソース	さわらの照り焼き風
豚肉と野菜の 青じそおろしソース	ホキの西京焼き風	豚カツ 生姜玉ねぎソース	かれいの 山椒焼き風	ひき肉と豆腐の 甘味噌煮	さばのつけ焼き	豚肉のプルコギ風	
11/4 (月・振休) ～ 11/10 (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 バターぽん酢ソース	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	
11/11 (月) ～ 11/17 (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	ビーフシチュー	たらの幽庵焼き	ポークチャップ	ホキの香味ソース
肉じゃが	赤魚の玉葱ソース	豚肉の生姜焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き風	牛肉の和風あん	めばると 野菜の和風あん	カツカレー	
11/18 (月) ～ 11/24 (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	豚肉の 柚子ぽん酢ソース	ホキのトマトソース
チキンの クリームソース	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	
11/25 (月) ～ 12/1 (日) お届け分	とろとろ卵の 中華あんかけ	豚肉のしぐれ煮	赤魚の生姜煮	豚肉の トマトソース	海老のケチャップ煮	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	たらの煮つけ	ビーフカレー	かれいの ゆず味噌だれ	親子煮	さばのぽん酢焼き	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

冷凍やわらか食

2024年10月18日(金)製造日より変更

Table with 15 columns: 配立名, 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, ナトリウム, アルギン項目, 主菜, 副菜1, 副菜2, 副菜3, 副菜4. Rows include items like 豆腐の中巻風旨煮, ピーフカレー, 海老のケチャップ煮, etc.